

がつ 7月 ほけん 目標
 なつ げんき
 ・夏を元気にすごそう

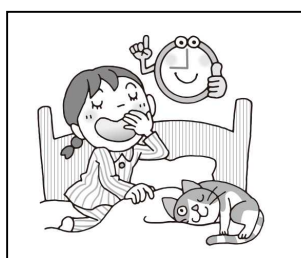


熱中症にならないために

熱中症に気をつけて



① すいみんを十分とる。



② 3食 バランスよく食べる。



③ こまめに水分補給をする。



④ 涼しいところで
ときどき休けいをする。



⑤ ぼうしをかぶる



「まさか！」に
注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



水に入っているから
プールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら
心配ないよね



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

どっちがすずしい？

白い服・黒い服

熱を吸収しやすい黒より、
吸収しにくい白の方が涼しく
過ごせます。ただし日焼け
をよりブロックするのは黒！

下着あり？下着なし？

服と皮ふの間の湿気や汗をすって
乾かしてくれるのが下着。下着なし
だといつまでも汗がベタついて蒸し
暑く感じます。

ぬれたタオル？

乾いたタオル？

汗をふきとるのは、ぬれた
タオルがおすすめです。皮ふに
水分が残っていると、涼しく感じ
ます



歯ブラシのチェック

「緑が丘小歯ぴかウィーク！！」の時に、歯がみがける歯
ブラシかどうかのチェックをしましたね。

「毛先が完全に開いてしまっている。」だった人は、きれいに
歯がみがけなくなってる歯ブラシなので、早めに新しいもの
とこうかんしてください。



受診がまだのみなさんへ

夏休みはたっぷり時間があります！

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから
「病院に行ってくわしく診てもらった方がいいです
よ。」と言われた人には「治療依頼書」を渡していま
す。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスで
す。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと
おもいます。



そのうち、そのうち・・・で

夏休みが終わらないうちに！



おうちの方へ

6月は思わぬケガが多い月でした。
鉄棒でのけが、滑り台でのけが、ボール
を使っているのけが等です。

子供たちは、夢中になってしまうと、
まわりが見えなくなってしまうがちで
す。休み時間は、多くの児童が校庭に出
て遊んでいます。遊具の近くで遊ぶとき、
ボールで遊ぶときは、まわりに気を付け
る等、学校でも注意を促しますので、ご
家庭でも話してみてください。

7月は、暑くなります。熱中症対策を
よろしくお願いします。

その一つとして、下着を着せるように
してください。