

ほけんだより ~7月号~

7月1日 旭小学校 保健室



もうすぐ、待ちに待った夏休みです。長い夏休みです、しっかり計画を立てて、夏休み中も、規則正しい生活をして元気に過ごし、9月1日にまた元気に会いましょう。

楽しい夏休み♪だけど…



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



ねっちゅうしょう 熱中症ってなんだろう?



気温 (25℃以上、30℃以上は特に注意) と湿度 (60%以上) が高く、風があまり通らない場所で、活動をしたときに、気持ちが悪くなったり、フラフラしたり、頭がいたくなったりすることです。外だけではなく、屋内でもなることがあるので、注意が必要です。



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症 予防には、どうすれば良いの?

①規則正しい生活をする

寝る時間が足りなかったり、食事を



ないと危険!



②冷房に頼りすぎない

暑さに強い体をつくりましょう

9月には、運動会もありますよ!!

③帽子をかぶって、日かげを歩く。



④水分を補給する

スポーツ飲料は、砂糖もたくさん入っているので飲みすぎには、



あつ たいさく 暑さ対策に

すず くふう 涼しい工夫を

これから、暑い日が続きますが冷房のきいた部屋の中になばかりいないで、涼しさの工夫をしてみよう！！

れいぞうこ つめ 冷蔵庫に冷たい

おしぼりを！

冷蔵庫に、おしぼりを冷やして入れておくと、帰ってきた時には、ひんやり気持ちのよい、おしぼりが出来ているよ♪

少し水にぬらして絞って、冷凍庫に入れておくと、短い時間で冷たいおしぼりができるよ!(^^)!



せんぶうき かせ 扇風機の風を

りよう 利用しよう☆

風速0.5m/の風が流れると、人は2℃も涼しく感じると言われています。

特に暑い日には、冷房を弱めにして扇風機も一緒に使ってみましょう。



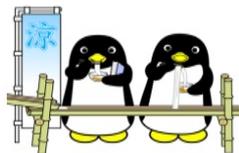
しんりてき すず 心理的な涼しさも

と 取り入れてみよう!(^^)!

人は、まわりの景色から受けるイメージによって、体感温度が変わってきます。

夏に、身近なものと言えば、すだれや、

ふうりん
風鈴が良いでしょう。



ドライ機能を

利用しよう

湿度が高いと、皮膚がベタベタになって嫌な気分になります。

冷房のドライ機能を使って、湿度を下げ、汗を蒸発させれば、サラッとして涼しく感じます。

※使い過ぎには、注意しましょう。

今月は、ウラにもあるよ!(^)!

★保健委員会が活躍した児童集会★

6月の児童集会では、保健委員会が「むし歯予防」について発表をしました。

むし歯の進み方や、歯に良くない食べ物などを紹介しました。



当日まで、準備や練習に大忙しな保健委員会のみんなでしたが、当日は緊張しながらも、立派に発表ができました。ごくろうさまでした。

ただいまの、フドウの木の様子…



多くの方が、むし歯を治し、おいそうな巨峰の木になってきました。治療中の方もいると思いますが、6月の懇談会でまだ治療の終わっていない人に、再度お知らせを出しました。夏休み中に必ず治しましょう。

おうちの方へ

【お願いとお知らせ】

- 健康カードを後日返却いたします。ご確認いただきましたら押印し7月10日(木)までに、担任へご提出ください。なお、裏面にあります「スポーツテストの結果」につきましては、スポーツカードを配布いたしますので、記入してありません。ご了承ください。
- 学校保健委員会開催について

8月26日(火) 13時半～14時半、今年度第1回目の学校保健委員会が開催されます。案内を後日配布(家庭数)いたしますので、出欠の用紙を7月10日(木)までに担任へご提出ください。

なつやす まえごうとくべつきかく
夏休み前号特別企画！！

まちが
間違いはど～こだ！

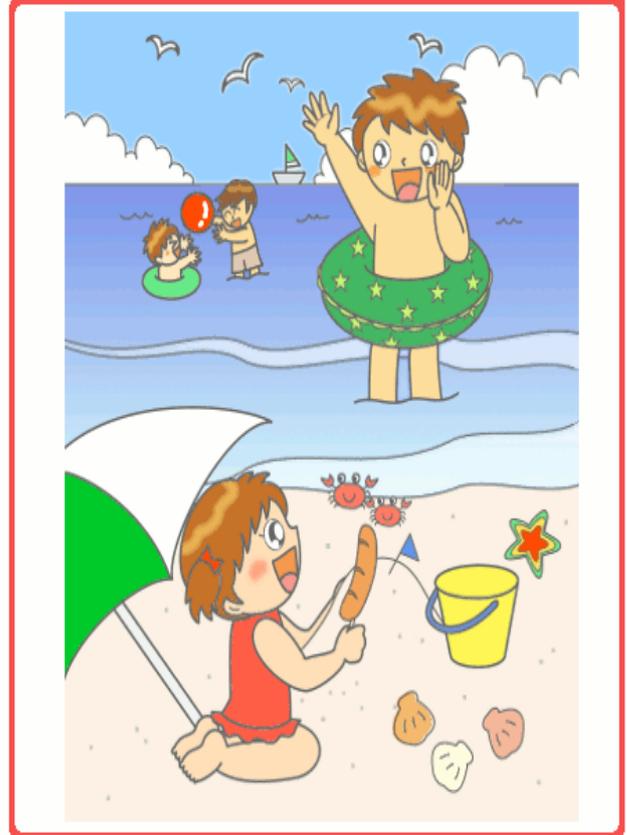
まちがいさがし「かいすいよく」編

2まいの えには、ちがうところが5つあるよ。
ぜんぶ みつけられるかな？
みつけたら、ひだりの えに ○をつけてみよう

ひだり



みぎ



水の事故などに気をつけて、規則正しい生活をして、楽しい夏休みを過ごしてください。また9月に元気に会いましょう。

答えは、夏休み前に配布する歯みがきカレンダーに載るから待っててね。



