

ほけんだより 7月

令和元年 7月 19日
 国立市立国立第五小学校
 保健室 新山 聡子

夏休みに入ります。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりが大切です。

規則正しい生活習慣を心がけましょう。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠

です。暑いからといって涼しい部屋ですっというより、適度な運動を続けて暑さにな

れるのも必要です。熱中症予防に、こまめな水分補給と休憩をしましょう。2学期

に元気に会えるのを楽しみにしています。

去年と違う夏休みにしよう

楽しくチャレンジ

な にか新しいことを始めよう

自由時間が増える夏休み。

やりたいことを探してみましょう。

つ かれたときは無理をしない

詰め込みすぎると、暑さと

疲れでくたくたになってしまうかも。

や めるのは

いつでもできるよ

何も続かないという人は

これを合言葉に。

す きなものを増やそう

いろんなものに触れてお気

に入りを見つけ、

世界を広げましょう。

み んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を

通してではなく直接会いに

行きましょう。

熱中症にならないために気をつける



風通しのよい服装をする



水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は 熱を集めやすいのでさける



日かげや涼しいところで 休めよう



体調がわるいときは 運動をひかえよう

8月の保健ぎょうじ

20日(火) 野外体験教室事前健診 5年

27日(火) 身体計測 5・6年

28日(水) 身体計測 3・4年

29日(木) 身体計測 1・2年

つくし

清潔せいけつに
できているかな？

シルエットワイズ

みんなに足りない
清潔アイテムは何か？
シルエットから推理しよう！

シルエット

外そとから帰かえったら、
必ずかならずしよう

のびてきたら切きろう

運動うんどうしてたくさん
汗あせをかいたら、
これを新あたらしいものにかえよう

いつもポケットに
入れておこう！

ごはんを食たべた後あとには、
忘れわすれずに

清潔アイテム

ハンカチとティッシュ

ハンカチは
毎日まいにちとりかえてね

つめきり

手のひら側うでから
見えたみえたら切きろう

歯ブラシと歯みがき粉

ねる前まえは念ねん入り

下着

汗あせをすう素材そざいを選えらぼう

手洗いせっけん

水洗みずあらいいだけじゃダメ！

健康診断の結果について

健康診断の結果については、すでにお知らせの用紙により、病院に受診していただいているご家庭も多いと思います。特に夏休みなどの長期休暇の時に、歯科等の受診をお願いします。受診後、お知らせの用紙で治療の確認をしています。学校の方にお渡しください。受診結果について、一部は健康カードには反映されてない場合もありますが、通院中、治療済の結果は、返信票より保健室で把握しています。ご了承ください。健康カードを返却しましたので、押印をして、まだの方は学校へ返却をお願い致します。

問題

屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。