

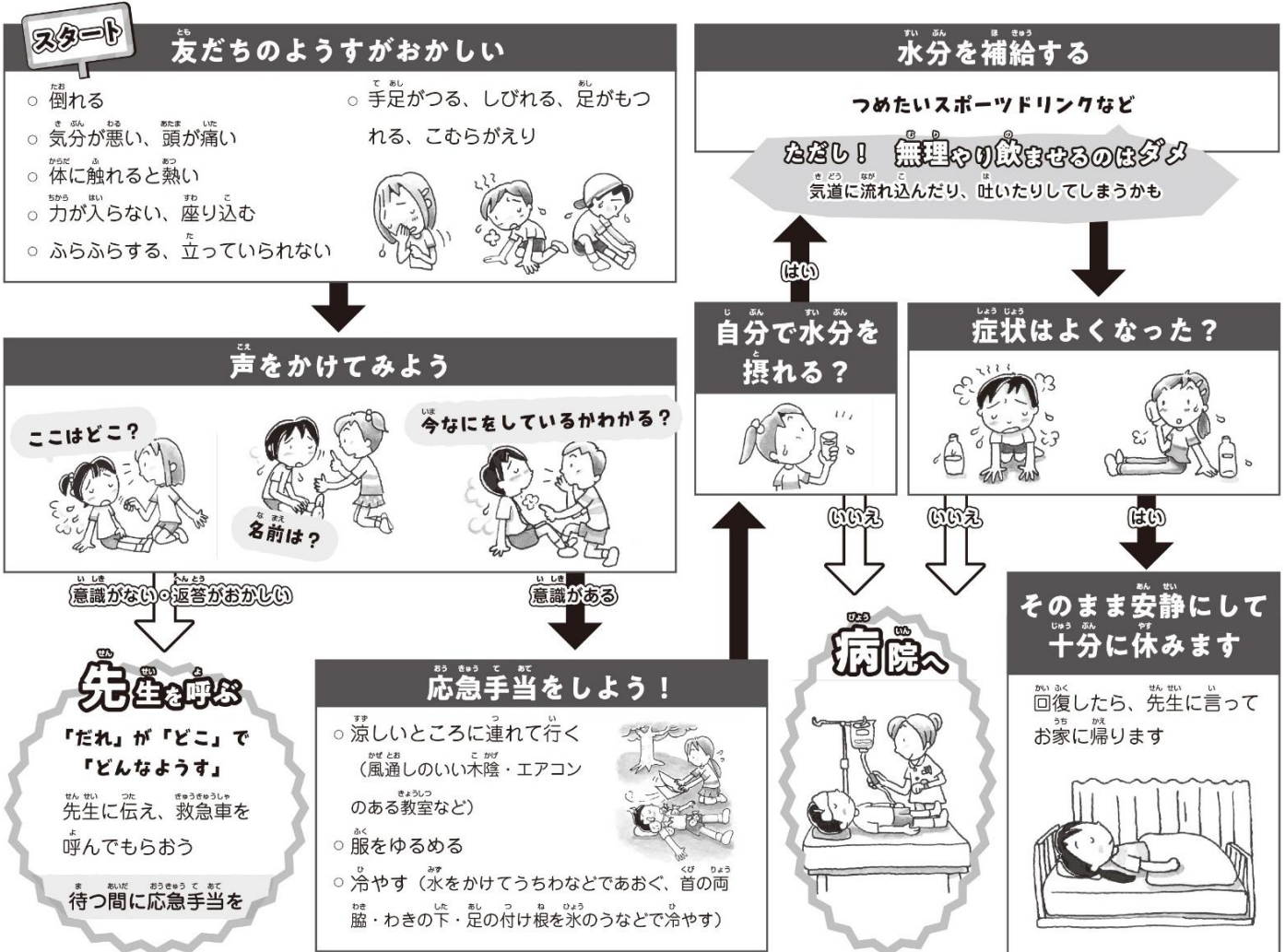


令和3年6月30日
白二小 保健室発行
(家庭数配付)

がっ けんこう
~7月のほけんもくひょう~ 夏を健康にすごそう

梅雨でじめじめとした日が続いていますね。梅雨が明けたら夏本番！こまめに水分・塩分補給や、汗の始末を忘れずにしましょう。今年の夏も元気に乗りきりましょう！

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



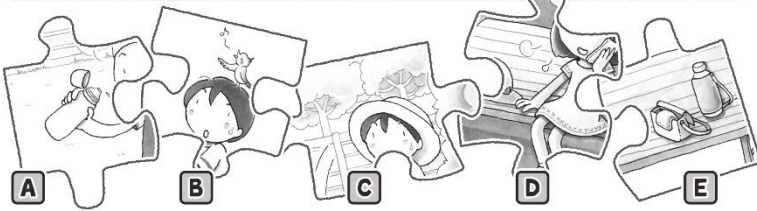
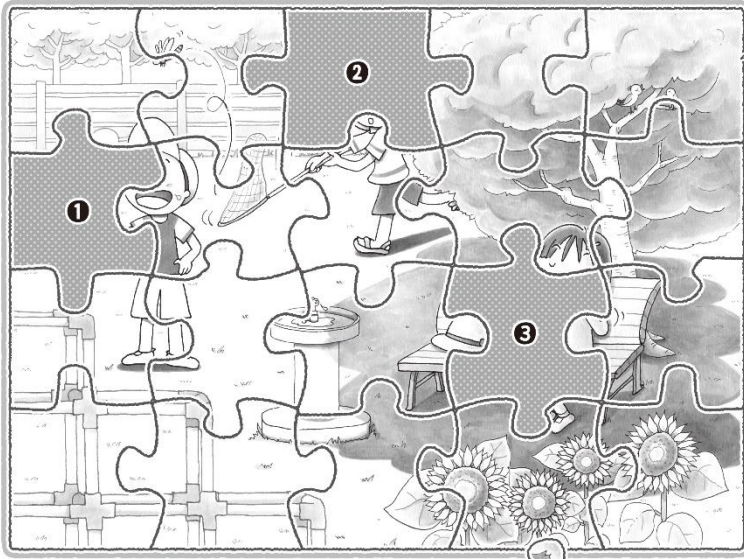
しょうがくせい
小学生のみんなにもできること…

具合が悪そうな人がいたら、まずは担任の先生（いなかったら近くにいる先生）に伝えましょう。学校ではないところで、友だちや高齢の方（おじいさん、おばあさん）が具合悪そうにしていたら、近くにいる大人に助けを求めましょう。救急車を呼ぶ番号は「119」です。



熱中症対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているの、ぼうしは外して。



みんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



ア:水分をとる B:ぼうしをかぶる C:汗をぬぐう D:涼しいところに行く

熱中症の予防には、ふだんの生活リズムにくわえて、こまめな水分補給や、ぼうしをかぶることが大切です！

6月のはみがきピカピカ週間の結果 ~みなさんよくがんばりました！~

毎日、おうちのひとといっしょに取り組めた人

- 1年生 しんぺいさん、まなさん、あつとさん、りきさん、そうたさん、れおさん
- 2年生 みさきさん、なすなさん、まこさん
- 3年生 オリオさん、こうだいさん、ケビンさん、こうがさん、がくさん、ちなさん、まさゆきさん、りしゅうさん、めいさん
- 4年生 さにさん、りょうまさん、よしきさん、みゆかさん、しゅうさん
- 5年生 ちかこさん、ここなさん、アリオさん、たいしさん、けんたさん
- 6年生 (あ) れいさん

ここには名前がのっていない人も、みなさんよく取り組めていました！ピカピカ週間が終わっても、毎日きれいにみがいていってくださいね！

保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。子どもたちへのあたたかい励ましがたくさんみられ、子どもたちも意欲的に取り組めたことと思います。今後もよろしくお願ひいたします。

