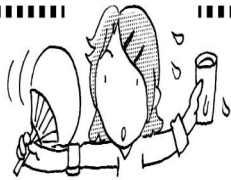


ほけんだより 7月



熱中症に注意しましょう

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、日かげなど光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

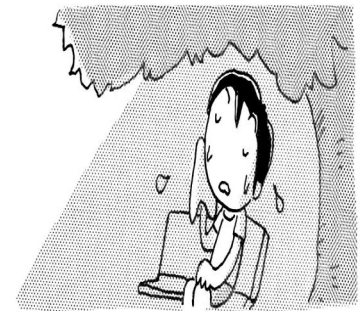
こまめに水分をとる！



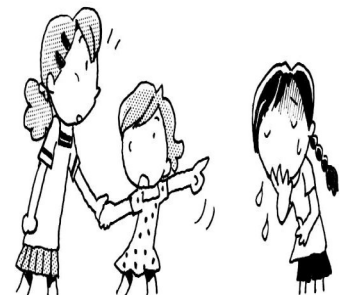
熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたら、いがちようどいい濃さです。

水分は、うすい食塩水がいい！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！

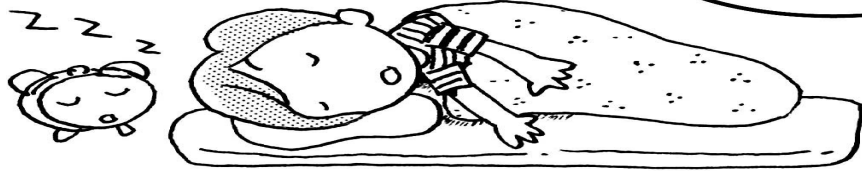


プール学習が始まっています

プールに入る前に

☐ 昨日はよくねましたか？

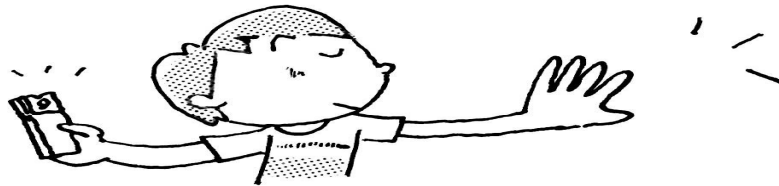
自分で
チェック！



☐ 朝食は食べましたか？



☐ つめは切っていますか？



☐ 体調はわるくないですか？



気になるところがあったら、
先生に教えてくださいね！

保健雑誌「健」より

夏休み前に「定期健康診断結果のお知らせ」を配布しました。
また、検診で治療が必要と診断された児童生徒の皆さんには治療勧
告書も配布してあります。早めに受診をして、結果を提出して
ください。よろしくお願いします。
ご不明な点は保健室へお問い合わせください。