ほけんだより

すこやか

＊おうちの人といっしょに，読みましょう。　　令和５年９月５日

9月になりました！まだまだ暑い日が続きます。夏休み中、生活のリズムが乱れていると、寝不足に疲れや暑さが重なって、熱中症になりやすくなってしまします。早寝・早起き・バランスのとれた食事を心がけ、生活のリズムをととのえましょう！

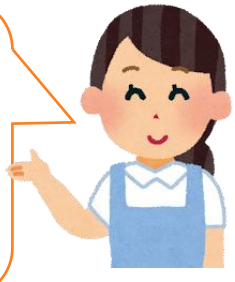
プール学習が始まります！

プール学習を楽しく安全に行うためにしっかり準備を整えておきましょう！

① 耳・鼻・目の病気がある人は早めに治しておきましょう
② 手足の爪を短く切りましょう。
③ 食事・睡眠をしっかりとりましょう
④ 当日の朝必ず健康チェックをして、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

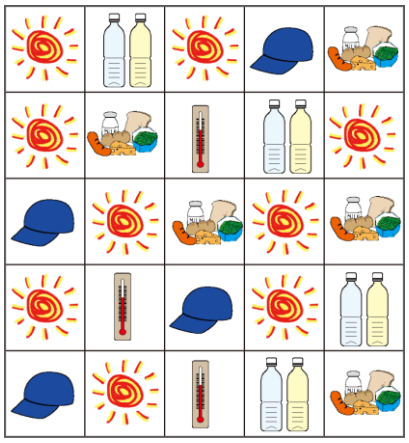
健康チェック

- □ ぐっすり眠れましたか？
- □ 熱はありませんか？
- □ 顔色はいつもどおりですか？
- □ 爪を短く切りましたか？
- □ お腹をこわしてませんか？
- □ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- □ ジュクジュクした傷はありませんか？
- □ 目・鼻・耳・のどに異常はありませんか？

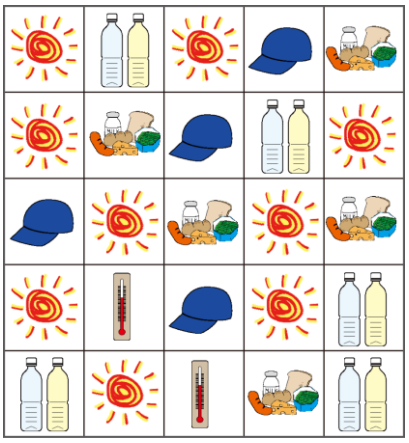


Q 熱中症予防クイズ

熱中症予防に大切なものをたくさん入れて、図を作りました。
図Aと図Bを見比べて、異なっている箇所を見つけましょう。



図A



図B

熱中症を防ぐためには

①暑さをさける。
②こまめに水分を補給する。
③朝ご飯をしっかり食べる。
④出掛けるときは、帽子をかぶる。
⑤夜、睡眠をしっかり取る。

★ 答えは、保健室の前に貼ってあります。