



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 7がっ

おうちの人と
一緒に読んでね



7月に入り、危険なほど暑くなる日がきたり、じめじめ蒸し暑くなる日がきたり、体調を崩しやすい毎日が続いていますが、ときなんのみんなは、元気に過ごせていますか？

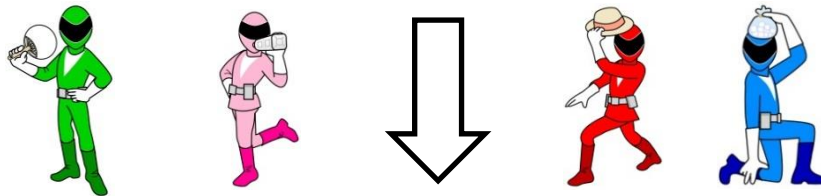
今月で一学期は終わりですね。もうすぐ、みんなが楽しみにしている夏休みがきます。それと同時に、毎日暑い日が続きますので、規則正しい生活をして体調管理をしっかりとしましょう。

ねっちゅうしょう 「??熱中症ってなんだろう??」



しょうじょう ～ 症状 ～

- (軽症) ・めまい ・たちくらみ ・筋肉痛 ・手足のしびれ ・気分の不快
- ↓
- ・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・ぐったりする ・いつもと様子が違う
- (重症) ・反応がおかしい ・けいれん ・まっすぐ歩けない ・高熱



ねっちゅうしょう よぼう 「熱中症を予防しよう！」

- (水分をしっかりとる) ・運動前 ・運動中はこまめに ・のどが乾く前に飲む
- (休憩をこまめにとる) ・汗をたくさんかいたら塩分もとる
- (帽子をかぶる) (規則正しい生活をする)

ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうすごしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！



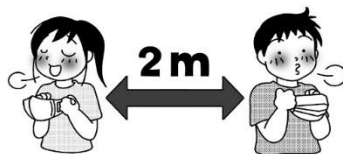
おうちの方へ

梅雨明けと同時に、危険な暑さになる日が続いたかと思えば、戻り梅雨や台風の影響で、また蒸し暑い日が続くようです。

過酷な気象状況にも関わらず、子どもたちは元気に活動し、汗をたくさんかいています。学校では、連日、感染症予防だけでなく、熱中症にも十分注意するよう、呼びかけを行っています。引き続き、ご家庭でも、お子さまの健康管理に、十分ご配慮くださいますよう、お願いいたします。

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクもはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用！



いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

「すっきり！生活チャレンジカード」について

今学期は、7月4日（月）～7月8日（金）の期間に行います。今後も学期に1回実施していきたいと思えます。保護者の方の声掛けで、子どもの意識がとても高まりますので、ご協力よろしくお願ひします。

定期健康診断について

病院への受診のお知らせをもらった方は、夏休み期間を利用して、病院を受診していただき、受診結果を学校へご提出ください。