

ほけんだより



R4・7・5
利府町立菅谷台小学校



夏を健康にすごしましょう!

熱中症を予防しましょう!

梅雨が終わり、いよいよ夏本番。この時季に注意してほしいのが熱中症です。しんとくる前の「予防」が大切。上手に対策して、元気に夏を過ごしてください。

熱中症対策のポイント

水分補給

のどがかわいたと感じる前に、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ぎます。つばがついている通気性のいいものを選びましょう。



休けい

木かげや屋根のある所など、すずしい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているのを外して。



こんな人は特に注意

- × いつも冷房が交かいた部屋にいる
- × 運動はほとんどしない
- × 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しましょう!



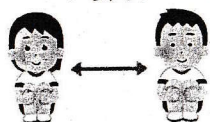
マスク熱中症にも注意

必要のないときにはマスクをはずしましょう!

気温・湿度・暑さ指数が高い中でのマスクの着用は熱中症にかかる危険性が高まります。登下校の時や体育の授業の時には人と十分な距離をとり(2メートル以上)マスクをはずしましょう。

暑さを避けましょう!

換気をしたからのエアコンの利用。暑い日や時間帯には無理をしない。涼しい服装・日傘やぼうしを使用する等、暑さを避けて過ごしましょう。



「予防」が水事故



この時季、もうひとつ気をつけてほしいこと。それは水の事故です。そのおもな原因のひとつに「不注意」があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかせません。



○子どもだけで遊ばない



○しっかりと準備運動をする



○おうちの人や係員さんの指示を守る



○水の中や近くでぶざげない



○時間を決めて休けいをする



○体調が悪いときは無理をしない

7月の保健行事

にち	ようび	けんしんこうもく	ばしょ	じかん	がくねん	ちゅうい
日	曜日	検診項目	場所	時間	学年	注意事項
12	(火)	しかけんしん 歯科検診	ほけんしつ 保健室	9:20~	5・6年	☆朝の歯みがきを しっかりとできて ください。

おうちの方へ

※事前に配布する問診票を当日持たせてください。前回は問診票を持ってこず検診を受けられない人がたくさんいました。今年度最後のチャンスになります忘れずに持たせてください!