



R5. 7. 3 (月)

中卒小学校 保健室

No.5

蒸し暑い日が続いています。外で遊ぶときは、帽子をかぶったり、こまめに水分補給をしたり、熱中症に気を付けて過ごしましょう。少しでも体調が悪く思ったら、遊ぶのをやめて、涼しい場所で休憩することも大切です。

7月の保健目標 

あつ 暑さに負けない体力づくりをしよう



☆元気に楽しむためにチェックしよう☆

- 朝ごはんは食べましたか？
- 夜はしっかり寝ましたか？
- 爪はしっかり切っていますか？
- けがをしているところはありませんか？

心配なことがあるときは、先生にお話してね！

# ルールを守って 事故0に

プールはとても楽しい学習ですが、危険もいっぱいあります。

ルールを守らないでふざけてしまうと、けがをしたり、溺れたりしてしまう可能性があります。

先生の話をよく聞いて、ルールを守って楽しくプールに入ってくださいね。また、体調が悪くなったときは、先生にお話して、無理をせずに休みましょう。

準備運動をしっかりとる



プールサイドは走らない



プールに飛び込まない



タオルの貸し借りはしない



# 熱中症 こんな症状に注意



めまい



頭痛



吐き気



体が熱い



意識もうろう

## 熱中症予防のためにできること☆

- 十分な睡眠をとる
- バランスの良い食事をとる
- こまめな水分補給をする
- 帽子をかぶる

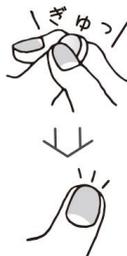
水分  
足りている？

熱

熱中症を予防するために  
大事なのは水分をとること。  
水分が足りているか、自分で  
はわかりにくいですが、かん  
たんにチェックする方法があ  
ります。

爪

でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から  
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、  
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな  
水分補給を心がけましょう。



## 保護者の皆様へ

### ○健康の記録について

今年度の検診結果が記載された「健康の記録」を7月中旬に配付予定です。  
お子さんと一緒に成長の様子や病気の有無などを御確認ください。

健康の記録を御覧になりましたら、表紙の保護者印欄に押印し学校へ提出してください。



### ○受診報告書の提出について

健康診断後、受診が必要な場合は「結果のお知らせ」を配付しています。医療機関受診後は、必ず受診報告書の提出をお願いいたします。なお、学校の健康診断は、疾病等の疑いがあるか選び出すものですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、その点を御理解ください。

結果のお知らせ等は、ピンクまたは茶色の保健関係連絡袋に入れて配付しています。  
健康の記録配付時も使用しますので、御家庭にある場合は、返却をお願いいたします。

