

お日さま

浦河小学校
ほけんしつ
2021年7月9日

ワイス
熱中症になったら、
どこを冷やしたらいい？
①おでこ ②足のうら
③首のうしろ

保健室の前にある、スズメバチの掲示はもう見ましたか？暑くなってきて、だんだんとスズメバチが活動し始める季節となりました。中には、スズメバチを見かけた人もいます。

スズメバチにさせないために、大事にしてほしいことは、【①すぐにしずかににげること】、【②スズメバチをこうげきしないこと】、【③先生など、おとなに知らせること】です。みなさんが、自分のからだを守れる行動をとれるようになることを願っています。

熱中症に注意！

運動会の練習がはじまり、どの学年も走りに、おどりに、がんばっているかと思えます。そんな中、気を付けてほしいのが、熱中症。事故が起こらないように、まずは自分からできることをしていきましょう。



あつい日に
こがげやすさの
まじりこぼ。

体調は...?

もちものは...?

夜は
はやくねる！

ぼうし
日ざしよけに
たいかつやく！
外にいくときは
かぶるようにしよう。

タオル
汗を拭くのに
とってもべんり。
ひとり1まい
もってこようね。

朝ごはんは
しっかりたべろ！

うんどうまえに
体のチェック！

水とう
うしなつた
水分をほきゅう。
のどがかわく
まえにのもうね。

Q. 朝ごはんのオススメは？
おみそ汁...水分・塩分をほきゅうできる！
うめぼし...クエンさんでつかれをとる！
おにぎり...エネルギーほきゅう！塩分も！

Q. 水とうの中身は？
水がキホンですが、
1-2つまみの塩を
とかしておくのがオススメ。

Q. 汗ってそのままいいの？
汗はかわくことにより、体温を
下げてくれるので、よくかわくように
タオルなどぞぶきましょう。

運動会までにケガをしないために...

熱中症と同じように、自分でできるケガ予防についてもお知らせします。せつかくの運動会。ケガをして、自分の全かをはきできない...、なんてことがないように、しっかり読んで、自分をまもってあげてね。



防げるケガは
防ごうね。

スタート!

夜は、はやく...
ねる

つめがのびていると、
自分やまわりの人を
きずつけてしまいます。
短くきってあこう。

はいている

小さすぎよりも、
中で指がひらける
ゆとりのあるくつが
おすすめ。
新しいくつは、
はきなれて
あこうね。

ねる

きらない

足のつめ
手のつめは...

ゴール!

この道のりをのりこえられた
みなさんなら、自分をまもって
たのしい運動会に
できることでしょう。
おうえんしています。

しゃんびたいそうは
しっかり...
する

保健室に来るときは...

ケガしたところに
砂やどろがついていたら
水道であらってこようね。

つきそいは
1人でOK!
いっばいほ
こまります。

けがなく
安全に
さいごまで
がんばろう!

ずいいためないよう、
しゃんびたいそうで
のぼすことが大切。
ふだんからのストレッチもおすすめ!

おうちの方へ

★熱中症予防対策について

学校より「夏の運動会開催に当たって」というお知らせを配付いたしました。そのお知らせに熱中症予防に関する連絡が掲載されていますので、ご確認ください。

水筒や汗拭きタオルなど、毎日の準備がお手間となってしまいますが、お子さんの健康面に配慮しての対策となります。ご協力をお願いいたします。

★食に関する指導について

先日、食に関する指導の第2回を行いました。今回の内容は「よく噛んで食べよう」という内容です。昔の食事と比べ、現代の食事は噛み応えがなく、一度の食事中に噛む回数も少なくなっています。よく噛むことは、自分の体を健康に保つために大切なことです。「ひみこのはがいぜ」を合言葉に、子ども達にも一口30回を目標に指導しております。おうちでもぜひ実践してみてくださいはいかがでしょうか。

答え③首のうしろ：ほかに、わきの下や足のつけねなどがおすすめです。