

ほけんだより



山崎北小学校 ほけんしつ

毎日暑い日が続いています。熱中症の危険度をはかる「暑さ指数」が高くて、外遊びや体育ができない日もありますね。ニュースでも、「熱中症で搬送された」という話をよく耳にします。ひどくなると、命に関わることもあります。体調には気をつけてくださいね。

たくさんあせをかく季節です。せいけつなハンカチやタオルであせをふいて、こまめに少しずつ水分をとることをこころがけ、熱中症を予防しましょう。

熱中症を予防しよう！

熱中症になると…

- 熱がでる
- めまいがする
- 吐き気がする



- だるさを感じる
- 顔が赤くなる
- 頭がいたい



熱中症にならないためには…

- こまめに水分補給をしよう
→のどがかわくまえに飲みましょう
- 睡眠をしっかりとりよう
→はやねはやおきを心がけましょう
- こまめに休けいをとりよう
→30分に1回、かげで休みます

- 服装に気をつけよう
→うすくて風とおしのよいものを身につけよう
帽子もかぶります
- 保冷剤などで冷やそう
→首、わきの下、足の付け根を冷やします



←たら妖怪たちが現れてみんなが
←たらになっちゃた！
それぞれの妖怪に合った正しい
生活攻撃で退治しよう！

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

<p>夜ふか死神 夜ふかしばかりしている死神</p> <p>とりつかれると…</p> <p>夜ふかして寝不足になり 授業中に寝てしまう</p> <p>A □</p>	<p>朝寝ぼ牛鬼 朝寝坊する牛鬼</p> <p>とりつかれると…</p> <p>朝起きられなくなって 学校に遅刻する</p> <p>B □</p>	<p>朝ごはんぬキジムナー 朝ごはんを食べないキジムナー</p> <p>とりつかれると…</p> <p>朝ごはんを食べなくなって 力が出ない</p> <p>C □</p>	<p>手を洗わな一本だたら 絶対に手を洗わない一本だたら</p> <p>とりつかれると…</p> <p>手を洗わなくなって 病気になるやすくなる</p> <p>D □</p>
<p>お手伝いしな一反木綿 お手伝いを一切しない一反木綿</p> <p>とりつかれると…</p> <p>全くお手伝いをしなくなり おうちの人に怒られる</p> <p>E □</p>	<p>病気放ちょうちんおばけ 病気でも病院に行かないちょうちんおばけ</p> <p>とりつかれると…</p> <p>病院に行かなくなり ケガや病気が悪化する</p> <p>F □</p>	<p>ごろごろくる首 一日中ごろごろしているろくろ首</p> <p>とりつかれると…</p> <p>毎日ごろごろしてしまい 体力が落ちる</p> <p>G □</p>	<p>ずっとゲーむじな 一日中ゲームをしているムジナ</p> <p>とりつかれると…</p> <p>ゲームをやめられなく なって目が悪くなる</p> <p>H □</p>

1学期は健康診断の実施にあたり、たくさんのお問診票の記入等にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さまには「お知らせ」を渡しています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。なお、学校健康診断は病気の疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますのでご了承ください。

色覚検査について

7月3日～5日に色覚検査を行います。対象は4年生の希望者ですが、4年生以外のお子さまでも、気になる場合は担任までご連絡ください。