



山崎北小学校 ほけんしつ

1学期もあと少しになりました。心と体の調子はどうですか？

7月に入り、いよいよ夏本番ですね。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。

「はやね・はやおき・あさごはん」と熱中症予防・コロナ感染症予防で元気に楽しい夏を過ごしましょう♪

熱中症を予防しよう

熱中症がおこりやすい条件・・・

- 急に気温があがった日
- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 暑さに慣れていない人
- 睡眠不足の人
- 体調がわるい人
- 朝ごはんを食べていない人

熱中症にならないためには・・・

- こまめな水分補給をしよう
→のどがかわいていなくても③
- 生活リズムを整えよう
→「はやね・はやおき・あさごはん」をいつも以上に心がけましょう
- 服装に気をつけよう
→うすぎで風通しのよいものを
- 30分に1回休憩をしよう
→体温を下げるために休みます



暑い日のマスクについて

マスクをつけているときは

- ・はげしい運動はやめましょう
- ・しんどくなったら人からはなれてマスクを外し、休けいしましょう

汗などでマスクが汚れたときのために、新しいマスクを準備しておこう！



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の温度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



夏休みのおやくそく

草起きをしよう	スマホ・パソコン・ケータイは、毎日の時間を決めよう	3食バランスよく食べよう	さげましよう寝る直前のスマホ使用
外に出るときはぼうしをかぶろう	こまめに換気をしよう	出かけるときはだれとどこへ行くかを伝えよう	夏休みのうちに治療を済ませておきましょう

保護者のみなさまへ

たくさんのお問診票の記入等ご協力いただき、ありがとうございました。

1学期の健康診断は無事終了しました。

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様には「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7日～9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。