

すこやか

R4.7.14
西江原小学校
保健室

もうすぐ夏休みですね！1学期は、スポーツ集会やプールでの学習など学校行事等がたくさんありました。楽しいことや、がんばったことなど、たくさんの経験ができたのではないのでしょうか。「わたしの健康」をお返しするので、1学期の思い出と一緒に、自分の健康や毎日の生活についてもふりかえてみましょう。暑い日が続きます。熱中症に気を付けて夏休みを楽しんでください！



今年の夏は、とても暑くなります。熱中症に気を付けて過ごしましょう。マスクを着用することで熱中症になるリスクが高くなるので感染症対策をしつつ、上手にマスクを外しましょう。

～ 小学校でマスクを外すタイミング ～

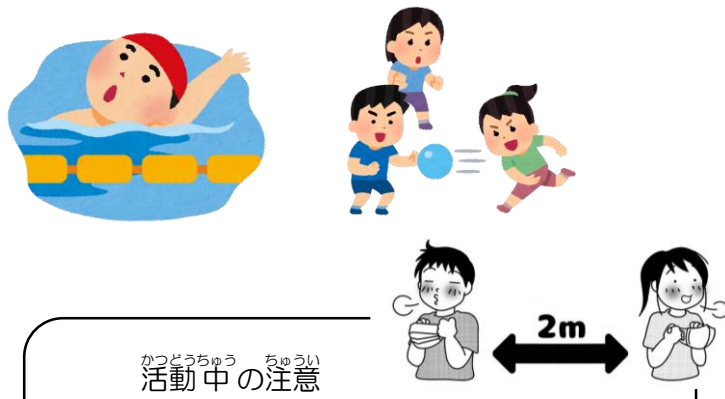
マスクを外す活動

水泳

体育

外遊び

登下校

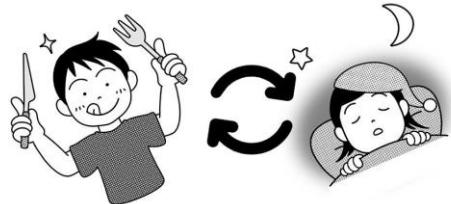


活動中の注意

- 人との距離（2m程度）を確保して活動する。
- 近くで話をする時はマスクをつける。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね！

お家の方へ

「わたしの健康」をお返しします

- 1学期の健康診断の結果を記入しています。お子さんと一緒にご確認ください。
- わたしの健康は、表紙の1学期欄に押印の上、終業式（7月19日）までに学校へお返しください。
- 健康診断で異常があったお子さんには治療指示書を出しています。夏休みの機会に早めに受診をお願いします。



暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！

夏休み中も、はやね・はやおき・朝ごはんの生活リズムを大切に！