



令和6年7月
呉市立白岳小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが大切です。早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活を送り、健康に夏を過ごしましょう。こまめな水分補給や帽子をかぶるなど熱中症対策も忘れずにしましょう。



ていきけんこうしんだん しゅうりょう 定期健康診断が終了しました。



定期健康診断が終了しました。自分のからだに興味をもって健康診断を受けることができましたか？このことで自分の成長が分かったり、病気を早く見つけたりすることができます。治療が必要な人は、早めに病院へ受診しましょう。

ほごしゃ かた 保護者の方へ

健康診断終了後に「受診のおすすめ」を該当児童に渡しています。「受診のおすすめ」を受け取られましたら、早めに病院受診をお願いします。病院受診をされましたら、受診結果を学校まで提出していただきますようお願いします。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



よ しょうじ
バランスの良い食事をとる



ぼうし
帽子をかぶる



かぜとお よ ふく き
風通しの良い服を着る



からだ うご まえ
体を動かす前（のどが渴いた）
とおち まえ すいぶんほきゅう
と思う前に水分補給を！

問題 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。

理由 その3

水の中では汗をかかないと思いますが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

プールでは忘れがちな水分補給をしっかりとって、楽しいプール学習を。

