

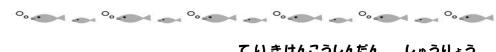
令和6年7月呉市立白岳小学校保健 室

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

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。

_{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 ょぼう 熱中症を予防しよう!







十分な睡眠をとる

バランスの良い食事をとる

帽子をかぶる



かぜとお 風通しの良い服を着る



体を動かす前(のどが渇いた) はないでは、またではいぶんほきゅうと思う前に水分補給を!

○ 高麗 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

屋外のブ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 標の部分が多いので、自 さしや反射した 熱を直接受けて

水の中では汗をかかない と思いがちですが、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して、楽しいプール学習を。