

ほけんだより



令和6年5月20日
呉市立横路小学校 保健室

Vol.2



なかよし広場のきゅうりやトマトの苗が、恵みの雨を受けて、元気よく育っていますね。夏になるのが楽しみになってきました。

さて、横路小学校では、5月25日(土)の運動会に向けて、どの学年も練習に熱が入っています。運動の前や途中で、十分な水分や休養をとるようにしています。大きめの水筒を準備する、冷水機を利用する、汗を拭くなどして、熱中症を予防しましょう。

よころっこのみなさん、運動会で最高の競技・演技ができるように、体調を整えておきましょうね。

保健委員会が呼びかける「熱中症予防」



今日の暑さ指数は「ほぼ安全」です。
早寝早起き朝ご飯で熱中症を予防しましょう。

暑さ指数(WBGT)については、環境省「熱中症予防情報サイト」にある呉の指数を基に判断しています。
毎日大休けいに、保健委員会の人々が校内放送で、熱中症予防を呼びかけています。

【よころっこパトロール】

安全なろうか歩行や熱中症の予防について、たすきをかけて、呼びかけをしています。

「水をごくごく飲みましょう。」

「帽子をかぶって遊びましょう。」

「のどが乾いていなくても、飲んでみよう」

など、保健委員会の人々がしっかり考えて、みなさんに呼びかけています。

水分補給をしましょう！



入学・進級して1ヶ月が経ちました。毎日の生活にドキドキしながら過ごした人もいれば、胸をはずませながら過ごした人もいるのではないのでしょうか。新しい学年やクラスに慣れようとがんばっている人もいます。次のような状態の人はいませんか？

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



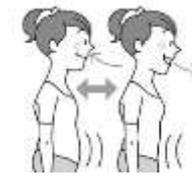
これらは“つかれ”のサインかもしれません。心や体の“つかれ”は誰にでもあります。いつもより「つらいな」「つかれているな」と感じたら、少し力をぬいてみて自分の好きなことをしてみるなど“リラックスタイム”をつくってきましょう。



体を動かす



周りの人に相談する



腹式呼吸をする



好きな音楽を聴く

よい歯の

標語を募集します！

熱中症予防の

毎年恒例の「よい歯の標語」に加えて、今年度は、「熱中症予防」の標語も同時に募集します。参加は自由です。どちらか1つは、考えてみませんか？お家の人と一緒に考えるのもいいですね。作品は1人につき、それぞれ1点までです。

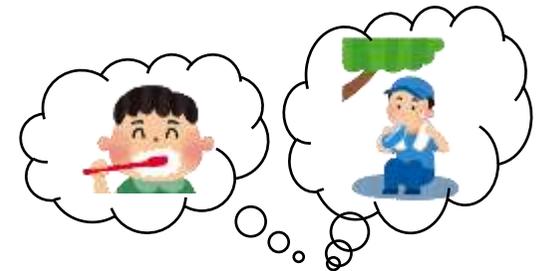
さて、歯と口の健康を守るためには、どんなことに気をつけたらいいかな？
命の危険もある熱中症を予防するために大切なことは何でしょう？

3年生以上の人は、タブレットに入力しましょう。

(GoogleClassroom から開きましょう。)

1・2年生の人には、応募用紙を配布します。

しめきりは、5月28日(火)です。



<よい歯の標語の例> はみがきは わたしのけんこう おうえんだん
(日本歯科医会 特別賞受賞作品)

