



ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

No.4

令和5年7月4日

油縄子小学校 保健室

毎日暑いが続いています。この時期は感染症予防に加え、熱中症予防が大切になります。夏休みまであと少しです。睡眠と栄養をしっかりととり、翌日に疲れを残さないようにして、元気に過ごしましょう。



☆安全なプール学習のために☆

毎日の健康観察を忘れずに！

- ①熱はありませんか？
- ②頭やおなかが痛くありませんか？
- ③咳や鼻水は出ていませんか？
- ④睡眠は足りていますか？
- ⑤朝ごはんを食べましたか？
- ⑥けがをしていませんか？
- ⑦つめは切ってありますか？
- ⑧耳の中はきれいですか？



水の中に入る前には準備運動をしっかりと！



プールで体調が悪くなら、すぐに先生に伝えましょう！

熱中症を予防しよう



体調が悪いときは無理をしないこと！

暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、からだの中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったり、からだげいれんしたり、熱が出たりします。



きそくただ せいかつ たいちよう ととの 規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ すいぶん 喉が渴く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい 運動するときはこまめに休憩をとる

健康診断が終わりました

4月から様々な健康診断を行ってきました。どの学年も、きちんとした態度で検査を受けることができました。保護者の皆様にもご協力いただき、ありがとうございました。全ての検査結果がわかり次第、保健カードにて全員に結果をお知らせします。なお、再検査や受診についての通知を受け取った場合には、早めに医師の診察を受けることをお勧めします。