

令和7年7月 銚子市立船木小学校 保健会

なつやすみ すこ きおん たか ねっちゅうしょう しんぱい きせつ 夏休みまであと少し!だんだん気温も高くなり、熱 中 症 が心配な季節に すいぶんほきゅう なりました。皆さんきちんと対策はとれていますか?こまめに水分補給をとっ ちゅうい うんどう あと たいちょう わるて熱 中 症にならないよう注意しましょう。 運動をした後など体 調が悪い ほけんしつ そうだん 時には、いつでも保健室に相談しにきてくださいね。



睡眠心

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



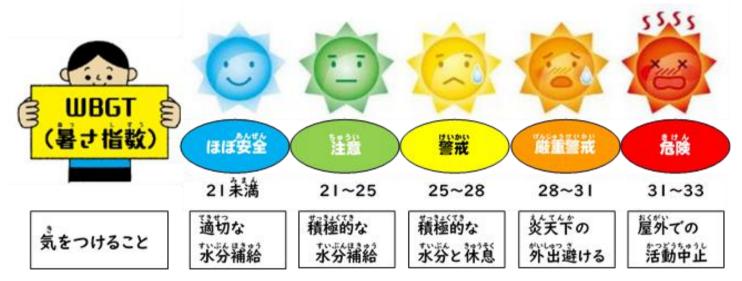
運動で定

重動不足だと体力が 理動不足だと体力が なるよ。朝や やすくなるよ。朝や がた タ方など涼しい時間 に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

保健委員会の皆さんが、毎朝WBGT(暑さ指数)を測定してくれています。その結果をもとに、「今日は安全に外で遊べるかな?」「体育はできるかな?」などの参考にしています。測定の結果に表示してあるので下の表を参考にして、暑い日も安全に過ごしましょう。



熱中症予防にプラス手のひらの冷却



手のひらを冷やす時のポイント

- 本 XXを入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、
 立うか ままま が保冷剤でもOK
- ☆ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。



保護者の皆様へ

いつも本校の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。 健康診断の結果をうけて、治療勧告書をお渡ししたご家庭につきましては、お 子様の健康を守るためにもできるだけ早めの受診・治療をお願いいたします。 受診後はお配りした、治療報告書のご提出をお願いします。**7月11日(金)** までに提出できないご家庭には、再度治療勧告書を配布しますので、夏期休業 中に受診・治療をお願いします。なにかご不明な点がありましたら、遠慮なく お問い合わせください。