

ほけんだい **すくすく**



発行
令和7年5月15日
曾我小学校
保健室

新しい学年がスタートして1ヶ月がすぎました。そろそろ新学期の疲れが出てくる頃です。お子さんは、毎朝、「行ってきます。」のあいさつをして元気に登校しているでしょうか？
お子さんの声や顔色など、ご家庭でも朝の健康観察をお願いします。





おうちの方と読みましょう

「熱中症を防ごう」






今年も暑い日が続きます。熱中症にならないために、「夜は早く寝る」「朝ごはんを食べる」「適度に運動して体力をつける」ことを心がけていきましょう。みなさんが、下校する時刻は、気温が高い場
合がありますので、特に注意が必要です。熱中症にならないための工夫をしていきましょう。

●必ず持ってくるもの

<input type="checkbox"/> 水筒  (必要な人は予備のペットボトル)	水筒の中身は、水や麦茶、スポーツドリンクをうすめたものなどにしましょう。水筒だけでは足りないときは、カバーをつけたペットボトルを持ってきてよいです。水筒が空になってしまったときには、学校で水道水を補充して帰ってもよいです。
<input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル (2枚以上あるとよい)	手を洗った後に使うだけでなく、水で濡らして体をふいたり、冷やしたりすることができます。
<input type="checkbox"/> 帽子 	帽子は、直射日光を避けるためにも大切です。外に出るときは必ず、かぶりましょう。赤白帽子でもよいです。

●持ってきてもよいもの

<input type="checkbox"/> 日傘・薄めの色の傘 	登下校のとき、傘を使って直射日光を防ぐことができます。周りに注意をして使いましょう。
<input type="checkbox"/> 冷却・冷感グッズ 	冷やしタオルなど、体を冷やすのに必要なものを持ってきてよいです。ただし、「手の自由がきくもの」「首がしまらないもの」「破損の心配がなく、自分で管理できるもの」にしましょう。
<input type="checkbox"/> 羽織れる衣服 	熱中症を防ぐために、教室ではエアコンを使います。席によっては、寒く感じる場合があります。

※持ちものには、すべて名前を書きましょう。

※使い方や管理の仕方をおうちのひとと相談してから持ってきましょう。

※傘や冷却グッズは登下校のみ使用し、友だちとの貸し借りはしないようにしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症にならないための やくそく



☆ 外に出るときは、ぼうしをかぶります。(赤白ぼうしでもよい)



☆ 外に出るときは、水とうをもっていきます。

● 登下校の途中で体調が悪くなったら、日陰で、水分を補給しましょう。
また、近くの人に助けを求めましょう。

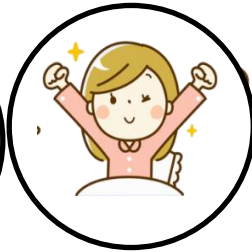
● 気温が高い時は、追いかけっこなどはげしい遊びはしないですごしましょう。



よぼう
予防には・・・



はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん



すいぶんほきゅう
水分補給

令和7年度 学校保健委員会のお知らせ

テーマ:「いっぱい寝るといいことがあるよ」

日時:6月26日(木) (3校時) 10時40分～

場所:体育館 (または音楽室)

睡眠をしっかりとることによって、どんな良いことが起こるのか、保健給食委員会
が調べた内容をスライドと劇で発表します。小学生時期の睡眠の大切さを考えていた
だく機会として、ぜひ、保護者の方のご出席をお願いします。



保護者の方の
参加をお願いします。