

ほけんだより



令和3年7月7日（水）
春日井市立出川小学校
保健室

はじめとした日が続いていて、なかなか思いっきり外で遊べませんね。しかし、暑くて湿気が多い日こそ熱中症に気をつけなければいけません。夏休みまであと少しです。熱中症には注意をし、体調をくずさず過ごしたいですね。



まなつ まえ ねっちゅうしょうたいさく 真夏の前の熱中症対策！！

もうすぐ夏本番です。暑いときや運動するときに熱中症にならないために、下のチェックリストで自分の毎日の生活の仕方や体調をチェックしてみましょう。 ※「はい」なら✓で答えましょう。

チェック✓してみよう！！

- ☐ 睡眠時間をじゅうぶんとっていますか？
- ☐ あさごはんは食べていますか？
- ☐ 外ではぼうしをかぶっていますか？
- ☐ クーラーがきいた部屋に長時間いませんか？
- ☐ 熱や下痢などはありませんか？
- ☐ 運動しているときは休憩をしていますか？
- ☐ こまめに水分をとっていますか？
- ☐ たくさん汗をかいたら塩分もとっていますか？
- ☐ 体調が悪くてもがんばってしまうことはありませんか？
- ☐ 汗をかく運動をしていますか？

「✓」が少ない人は
熱中症になる
可能性が高いです。
注意しましょう。



熱中症予防のキホン！



睡眠をとる



朝ごはんを食べる



水分をとる

しゅうかん
4週間ありがとうございました！

じっしゅうせい ひらのかな
実習生の平野可菜です。

たくさんの人が保健室や学校の中で話しかけてくれて、
とってもうれしかったです！

これからどんどん暑くなっていきますが、暑さに負けず

げんき
元気にすごしてくださいね ^^

しゅうかんほんとう
4週間本当にありがとうございました！！



つか ようちゅうい
使いすぎに要注意！！



7つの
まちがい
がある
よ！
こたえは
した
下です！



保護者のみなさまへ

定期健康診断が終わりました。たくさんの方の問診票の期限までの提出、ありがとうございました。ただいま、検診結果を配布しています。一度かかりつけ医等を受診していただき、その結果を学校へお知らせください。よろしくお願いいたします。

・右の植物の鉢の左のストロー
・右の植物の鉢の左のストロー

まちがいがこのひげ・携帯の位置・男の子のTシャツの星の位置・白いクッションの形・物干しざおの長さ
まちがいがこのひげ・携帯の位置・男の子のTシャツの星の位置・白いクッションの形・物干しざおの長さ