

ほけんだより



平成30年7月5日
長岡北小学校保健室

6月 ^{かつ} ^{やす} ^{とうこう} ^{ひと} 休まずに登校できた人 **118** ^{にん} 人 でした。

月	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
6月	20	24	19	24	32	26	145
4月~6月	15	16	17	23	26	21	118

4月から、お休みしていないひと ^{にんすう} 人の人数です。

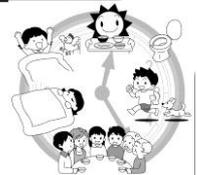


2016年6月は、欠席ゼロでした。

*** 1学期のけんこう生活の反省をしましょう。***

1学期もおわりに近づいてきました。そこで、1学期のけんこう生活について「けんこう生活ができたかな?カード」に記入し自分の生活をふりかえりましょう。

こうもくについて(123456年生)



- 朝のめざめはどうだった?
- 朝ごはんはたべたかな?
- 食後の歯みがきはできたかな?
- 手洗い、うがいはできたかな?
- ハンカチ、ティッシュはもってた?
- 手足のつめはのびていなかった?
- 1日に1回はうんちがでたかな?
- 外あそびはできたかな?
- 夜9時にはふとんにはいった?
- 友だちとなかよくできた?

*** 梅雨があけると、いよいよ夏本番です! ***

今年の梅雨あけは、例年よりも早くなりそうです。梅雨があけると、いよいよ夏の到来です。暑さとじょうずにつき合って、暑い夏をけんこうにすごせるようにしましょう。

(汗をかいたらをふく・着がえる、ひかげで休む、水分補給をする、ぼうしをかぶる、など)

あつさになれよう! 「暑熱順化」

- ◎かるい運動をする
- ◎エアコンを使いすぎない
- ◎お風呂(湯ぶね)につかる



あせをかくのうまくなり、あつさにつよいからだに!

ねっちゅうしょう じぶん 熱中症にちゅうい！自分でよぼう！

できることはなにか？

はや はや たいおう ねっちゅうしょう よ ぼう
 早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



かわ まえ すいぶんほきゆう
 のどが渴く前に水分補給

つか かん まえ きゆうけい
 疲れたと感じる前に休憩

がっこう すいどう みず の もの みず むぎちゃ すいぶん こおり はい
 学校では、水道のお水か、すいとうの飲み物（水や麦茶）で水分をとりましょう。氷が入ったすいとうの飲み物は冷たくおいしいですが、がぶ飲みするとおなかを刺激しておなかがいたくなることがあります。すいとうに氷を入れたい人は、氷の量を考えて冷たすぎないように注意しましょう。

※ おなかに負担をかけないで水分補給をするためには、常温の方がよさそうです。

ひ ごろ たいちようかんり たいせつ ようちゅうい ねっちゅうしょう
 日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



あさ た
 朝ごはんを食べていない



ほつねつ たいちようふりよう
 げりや発熱などの体調不良



ね ぶ すぐ
 寝不足

いつまでも起きていないで、早くねることを心がけましょう。

ねっちゅうしょう じぶん まも じつこう
 熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



あせ
 たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



むり
 無理をしない 30分に1回は休憩を取る