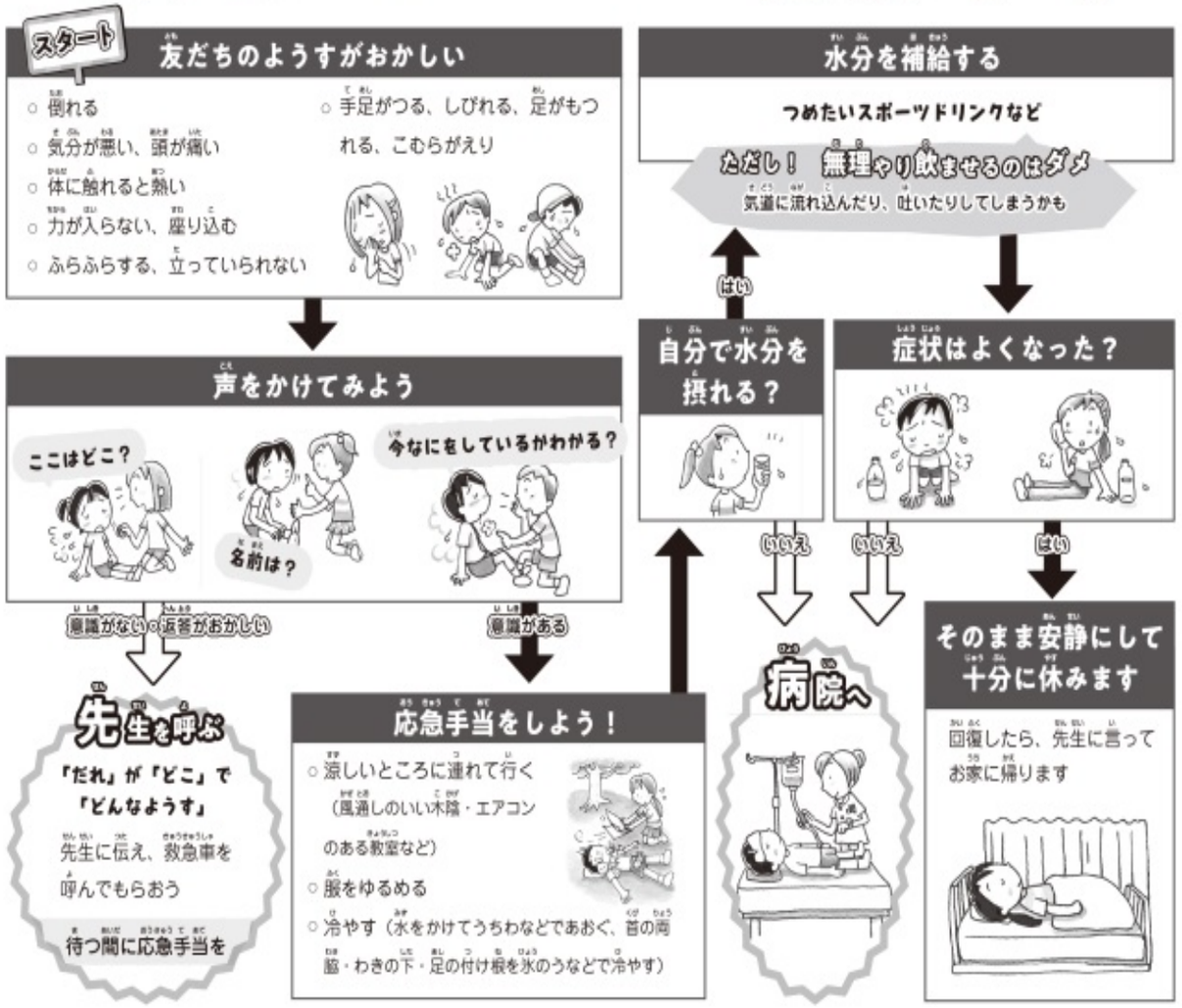
ほけんだより 7月

令和２年/７月
新井小ほけんしつ

７月になりましたが、じめじめした日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨があけると、暑い日も多くなり、汗がたくさん出ます。タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、水分をこまめにとりましょう。

熱中症かも！どうすればいい？判断チャート



熱中症にならないために！！

強い体をつくろう

毎日3食、栄養バランスの良い食事をとり、適度に運動をして、暑さに負けない体をつくりましょう。

暑さ対策をしよう

ぼうしで日差しをよけ、あまり体を締め付けない風通しの良い服を着ましょう。冷却グッズも上手に活用しましょう。

水分補給はこまめに

意識してこまめに水分補給をしましょう。オススメは水やお茶、スポーツドリンクなどです。スポーツをしてたくさん汗をかいたときは、塩分もとりましょう。

無理はしない

体調が万全ではないときに暑い中で激しい運動をすると、危険度がぐんと上がります。無理をしないことが大事です。

保護者のみなさまへ

身体測定、視力検査、聴力検査、色覚検査を実施しました。検査で何か所見の見つかった人には、「結果のお知らせ」を配付させていただきました。治療が完了いたしましたら、結果を保健室までお知らせください。よろしくお願いいたします。