



8月の保健目標

夏を元気に過ごそう

2学期がスタートしました!まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のために、生活リズムを整えていこう!



まだまだ暑い8月!

8月の別の呼び方として「葉月」があります。これは昔のカレンダーの8月、つまり今の9月を表したものです。秋には紅葉が進んで葉っぱが落ちるので、「葉落ち月」が短くなり、「葉月」になったといわれています。ですが8月はまだまだ暑く、熱中症予防が欠かせませんね。熱中症にならないために、しっかりすいみんをとる、朝ごはんを食べる、のどがかわく前に水分をとるなど、毎日の対策をしっかりとうろう。

熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッカリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめに運動をしよう!



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう!



夏こそお風呂につかりよう!

シャワーで済ませているそのあなた!クーラーが効いた部屋で過ごすすと体が冷えてしまい、夏バテや体調不良の原因になります。お風呂につかって暑い毎日乗り越えよう!

保護者の皆様へ

2学期がスタートしました。いよいよ、運動会の練習が始まります。子どもたちの楽しい思い出になるように、学校と家庭と一緒に、健康・安全面からも子どもたちのサポートをしていきたいですね。1学期に引き続き、毎朝のご自宅での健康観察を、よろしくお願ひします。

