



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

じぶん からだ し
自分の体を知ろう



あさばん ひるま 暑い日が増えてきました。暑くなってきたら注意してほしいのが、「熱中症」です。みなさんが、学校でできる熱中症対策は...

- ★ ぼうしをかぶってから外に出ること
- ★ 活動の前に水分をしっかりとること
- ★ 早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてくること



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにち 毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

おしらせ

スイスイがくしゅうまけんこうちようさ 水泳学習前健康調査について、今年度はQRコードを読み取っていただき、Googleformでの回答になります。兄弟姉妹が在学している場合には、それぞれの入力をお願いします。

5/26(月)に文書を配付しますので、ご協力よろしくお願いたします。

お願い

ご家庭でのけがで、続けて保健室を来室するお子さんが増えています。続けての手当はできませんので、痛みなどがありましたら病院受診をお勧めします。

