

# ほけんだより



令和2年7月8日  
上組小学校 保健室

※おうちの方と一緒に読みましょう。

梅雨明けの待ち遠しい毎日です。じめじめするし、外で遊べないし、プールもできないし…と嫌になるかもしれません。でも、畑のお米や野菜が育つためには雨も必要。暑い夏はもう、すぐそこまで来ています！夏の楽しみを思い浮かべながら、1学期のまとめの時期も元気に過ごしましょう。

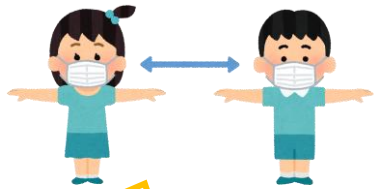
ねっちゅうしょう  
**熱中症にならないために！**

👋 **「3とる」も心がけよう！**



コロナウィルス感染予防のため、マスクをすることが多いですが、暑い中でマスクをつけっぱなしにしていると、熱中症も心配です。コロナ対策をしながら、熱中症にもならないようにするため、「3とる」を心がけて過ごしましょう。

## ① 人とのおきよりをとる



多くの人が集まる場所  
はできるだけ避け、人と  
のおきよりをとりましょう。

## ② マスクをとる



外での活動時や換気が  
十分にできている場所  
などでは、適度にマスク  
を外しましょう。

## ③ 水分をとる



こまめに水分をとりまし  
ょう。のどかかわく前に  
の飲むことがポイントで  
す。水筒を忘れずに！



立ちくらみ、めまい、頭が痛い、くらくらす、気持ちが変わる

い… そんな症状が出たときは、熱中症かも…。すぐに近くに  
いる先生や大人の方に言いましょう！



# ★きまりを守って、水泳を楽しみましょう★

## おうち編



## がっこうへん 学校編

### ① 毎朝、おうちの人と体調 チェックをしましょう。

不安がある日は無理をしません。



### ② 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

水泳にはたくさんのエネルギーが必要  
です。おなかがすいた状態で泳ぐと、  
気持ちがわるくなる場合があります。

### ③ 睡眠をたっぷりととりましょう。

水泳は、ほかの運動にくらべてたくさ  
んの体力を使います。水泳の前日はも  
ちろん、水泳をした日も早めに寝るよう  
にしましょう。

### ④ つめを切っておきましょう。

自分がけがをしたり、まわ  
りの友だちにけがをさせたりする原因に  
なります。



### ⑤ お風呂に入って、体をきれいにしておき ましょう。

みんなで入るプールです。お互いに  
気持ちよくプールに入りたいですね。

### ① 準備運動をしっかりとしま しょう。

全身の筋肉をほぐし、心  
ぞうのはたらき  
を高めて、事故や  
けがを防ぎます。



### ② シャワーで体をきれいに しましょう。

また、タオルの貸し借りは  
やめましょう。

みんなで入るプールで  
す。気持ちよく水泳の  
授業ができるようにしま  
しょう。

### ③ 先生の言うことをしっか り聞いて行動しましょう。

プールの中も、プールサ  
イドも、ふざけていると、  
危険です。



<連絡欄> 梅雨明けが待ち遠しいです。各地での被害が少しでも少ないことを願います。  
お子様の健康に関すること、ほけんだよりへのご意見等…なんでもお知らせください◎