

ほけんだより



令和7年7月4日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

ほけんしつ
保健室

7月になりました。梅雨があけてとても暑い日が続きなかなか外で遊べずさんねんですね。
熱中症にならないよう、こまめに水分と休けいをとること、きそく正しい生活で暑さに強い
体をつくっておくことをいしきしましょう。

おうちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

いよいよ本格的に暑くなってきました。暑い中動いて体調をくずす人もいて、心配しています。
熱中症はいのちにかかわる大変な病気です。熱中症はあるていど予防することができ、もしなっても早めに気付いて対応することで症状が重くなるのをふせぐことができます。まずは
ならないように自分で体の調子をととのえておきましょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防の ポイント



のどがかわく^{まえ}前に
すいぶん^{すいぶん}水分をとる



すずしいところで
こまめに^{やす}休む



しっかりねる



からだ^{からだ}体をひやす



そと^{そと}外ではぼうしをかぶる



あさ^{あさ}朝ごはんを^た食べる

ねっちゅうしょう 熱中症になりにくい^{からだ}体をつくるためには、規則正しい^{きそくただ}生活がかかせません。すいみ
ん、栄養^{えいよう}バランスのいい^{しょくじ}食事、てきどな^{うんどう}運動をいしきして生活^{せいかつ}しましょう。運動^{うんどう}はすずし
い場所^{ばしょ}や時間^{じかん}を考^{かんが}えてしましよ。また、外^{そと}に出るときはかならずぼうしをかぶり、水分^{すいぶん}
もわすれずにとりましよう。体^{からだ}が熱^{あつ}くなってきたと思^{おも}ったら、すずしい場所^{ばしょ}にいどうしたり
体^{からだ}をひやしてあげたりするといいですよ。

6/15の^{にちようさんかんび}日曜参観日の時に1年生が^{とき}歯みがき指導^{ねんせい}をしてもらいました！
し^しか^かえ^えい^いせ^いし^し 歯科衛生士^{やぶがみ}の数上^きさんに来ていただき、親子で^{おやこ}歯みがきの仕方^はについて学^{しかた}び
ま^ました。みんな^{じょうず}上手にみがけるようになりましたね！

