

# ほけんだより 7

令和5年度 蓮田市立黒浜北小学校

つゆ あ 梅雨あが明けるといよいよ夏本番なつほんばんです。熱中症ねっちゅうしょうにならないように、こまめに水分すいぶんを取り、必ず朝ごはんあさを食べて1日いちをスタートすたーとしましょう。

あつ なつ の き 暑い夏あつ なつを乗り切のるためには「早ねはや、早起はやおき、朝ごはんあさ」の生活リズムせいかつりずむを崩くずさないことが大切たいせつです。夏休みなつやすまであと少しすこ！楽しい夏休みたの なつやすにするために、今いまから暑さあつに負けない体まづくりを心からだがけこころましょう。

## いかり刻もう。朝の生活リズム



### 保護者の方へ

6月30日までに各検診を行います。再検査や治療の必要がある児童には、「お知らせ」を渡しています。お知らせがない場合は異常なしとなります。受診が必要な場合は、早めに受診をしてください。

※色覚検査（4年）と歯科検診の結果は全員に通知いたします。

# その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

すいとう 水筒を  
わす 忘れちゃった



## 水分不足



### 汗をかく分、こまめな水分補給を

なつ 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが かわ まえ の そと い 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



きのう 昨日  
よ 夜ふかしたから  
ねむ 眠い...



## 睡眠不足

### ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



すず 涼しい部屋で  
ゴロゴロ、  
さいごう 最高~



## 運動不足

### 軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにちすず 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



さいきん ほけんしつ はんかち も こ おお  
**最近、保健室では、ハンカチを持ってきていないという子を多く見かけます。**

かんせんしょうたいさく はんかち あせ たおる まい も  
**感染症対策のためハンカチと汗ふきタオルの2枚を持ってきてください。また、**

きょうしつ お こ  
**ハンカチをずっと教室に置きっぱなしにしているという子もいます。**



かなら まいにちと  
**必ず、タオルやハンカチは毎日取りかえ、きれいなものをもってきましょう。これからどんどん熱くなります。熱中症を予防するため、水筒も忘れずにもってきてください。みんなで元気に夏を乗り越えましょう。**