



No. 7
 令和6年7月1日
 珠洲市立直小学校
 保健室

いよいよ夏本番。登校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節になりました。これからますます暑くなってくるので、こまめな水分補給や休憩をとりましょう。また、体温を下げるために、手洗いの時間を少し長めにとって、肘まで水道水で冷やすことをおすすめします。

ほけんもくひょう
保健目標



なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



熱中症 がおこるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

いっけんすず
 一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

ねつちゅうしょう
 熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

ねむ
 眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

たいさく きほん
 対策の基本はこまめな水分補給。
 あさお
 朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



6月25日(火)児童保健委員会による歯の集会をしました。劇の台本や〇×クイズのスライド作成、劇練習など全力でやり、がんばりました。歯のことで知らなかったことを知ることができた、むずかしいクイズを班で協力してできた、むし歯をはやく治そうと思ったなど、たくさんの素敵な感想ができました。



保護者の皆様へ

❁外での帽子着用について

今後、気温が高い日が続くことが予想されます。直射日光を避け、熱中症予防のために、学校では授業はもちろん休み時間でも、外に出る際は、児童に帽子をかぶるように声かけをしています。ご家庭におかれましても、熱中症対策等、よろしくお願いたします。