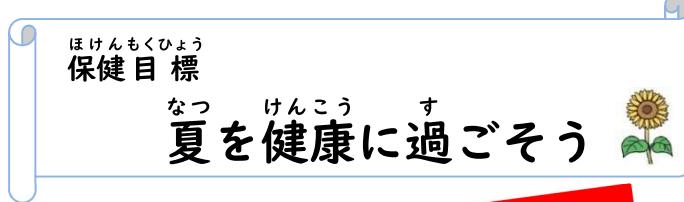


No. 9

令和7年7月1日
株洲市立直小学校
保健室

なつほんばん とうこうちゅう すこ ある あせ きせつ
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。



TEAM☆TADA

★児童保健委員会活動★

じどうほけんいいんかい たてわ しょうはんたいこう は しゅうかい
6月17日(火)児童保健委員会による縦割り小班対抗の歯の集会をしました。歯や口の衛生に
かん げき じぶん かんが おんしう じしゅてき
関することについてショート劇や○×クイズを自分たちで考え、練習も自主的にやり、がんばり
ました。歯のことで知らなかったことを劇やクイズで楽しく知ることができた、むずかしいクイズ
を小班で協力して楽しくできた、むし歯をそのままにしないではやく治そうと思ったなど、たく
さんの素敵な感想が保健委員会に届きました。



縦割り小班対抗



保護者の皆様へ

✿ 6月の取組について

はみがきカレンダーやせいけつ家庭事前チェック等にご協力いただき、ありがとうございました。

✿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、よろしくお願ひいたします。

熱中症から体をマモルンジャー

暑い日や運動をしたときに、体の水分や塩分が足りなくなると頭がクラクラしたり、気持ち悪くなったりする熱中症。ひどくなると命に危険なこともあります！でも、熱中症から体をマモルンジャーの5つの必殺技を使えば防げますよ。

しあしあ エナジーチャージ
ときどき、塩分もとろう。

ゴクゴク ウォーター・アタック
のどがかわく前に舌舐め水を飲もう。

ひびひび クール・ウインド
明るい色の風通しのいい服を着よう。

てんきよぼう フューチャー・ビジョン
天気予報を見て、暑すぎる日は気をつけよう。

みんなも5つの技を使って、熱中症を防ごう！

ねつ ちゆう しょう げん いん
熱中症の原因は
3つの不足！？

すい みん 睡眠 不足
すいみん ほそく 寝不足だと汗をし
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。
まいにち 毎日しっかり寝よう。

すい ぶん 水分 不足
なつ 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。

うん どう 運動 不足
うんどう ほそく 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。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなると思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動をする	水分補給をする
じゅんびうんどう しつかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまつままだと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。	みずはい みずなか すずからだ 水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいけですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。