

No. 9

令和7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

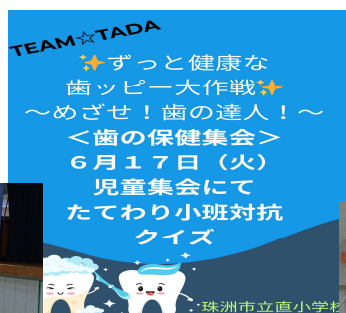
なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



TEAM★TADA

☆児童保健委員会活動☆

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。歯や口の衛生に関することについてショート劇や〇×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。



ショート劇



〇×クイズ

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、よろしくお願いいたします。

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体がクラクラしたり、気持ち悪くなったりする熱中症。ひどくなると命に関わることも！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るよ。

しおしお エナジーチャージ

ときどき、塩分もとろう。

ひかげ シェルターシールド

日かげや涼しい場所であらう。

ゴクゴク ウォーターアタック

のどがかわく時に お茶や水を飲もう。

ひびひ クールウィンド

明るい色の風通しのいい服をあらう。

てんきよほう 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！

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とかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。

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。

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ありますが、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

しっ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。体がカたまつたままだと、急に泳いだときに足がつつて溺れてしまう危険があります。

水分補給

水の中に入ると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、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。