

すこやかたより

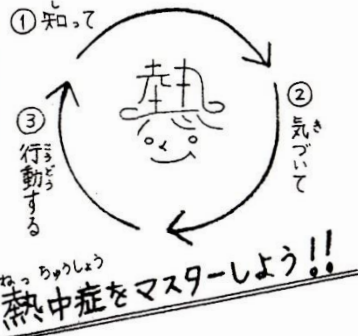
令和2年7月13日(月)
雲南市立西小学校 保健室
7月号

○ 熱中症について
○ なつやすみ はみがきカレンダー
について
○ 保護者の方へ

7月の保健目標
夏を健康にすごそう!



このお便りは
おうちの方にも
わたしましょう。



雨の日が続き、涼しいような、
むしろ暑いような天候ですね。
みなさんの体は、いつもより
暑さに慣れていません。そんな時、
なりやすい「熱中症」です。
熱中症の事を、知って、気づいて、
行動して、予防しましょう!!



くお知らせ
なつやすみ

はみがきカレンダー

7月30日頃に、なつやすみに歯みがきをしたら
色をぬるカレンダーをわたします。この色ぬりを
きっかけに、1日3回歯をみがきましょうね☆

保護者の方へ

よろしくお願いします。

受診されたときは
「受診済」の印が
押してあります。



①「健康の記録」について

本日、「健康の記録」を配りました。ご確認ください。押印の
うえ、7月20日(月)までに担任へ提出してください。

②「健康観察表」について ※7月30日配布予定

2学期も引き続き記録をお願いします。健康状態を把握
したく、8月24日(月)からの記録となります。ご協力をお願いします。



こんなときは



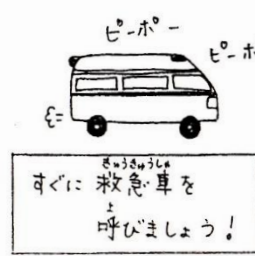
「ごめん、先生や
まわりの人に言います!」



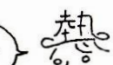
こんなときは



こんなときは



ポイント



補給するのは

5~10℃の
水1Lに

塩 1~2g

砂糖 3~6g

熱中症予防に良い水分

スポーツドリンクは
砂糖が多すぎて
いるのでおススメ
するのがお水

クイズ★

Q 体を冷やすのに
オススメの場所は?

- ① おでこ
- ② くび (みみのしたあたり)
- ③ 足のうら

手足を冷やせば、
脳に届く酸素の量が減り、
体温が下がります。

ひみつの

熱中症予防として
自分でできる(ひみつ)

- ① かげでやすむ
- ② ずをのむ
- ③ めたいもので体を冷やす

そして...
すいみんを
十分にとろう!
(10時までにはるのがベスト)