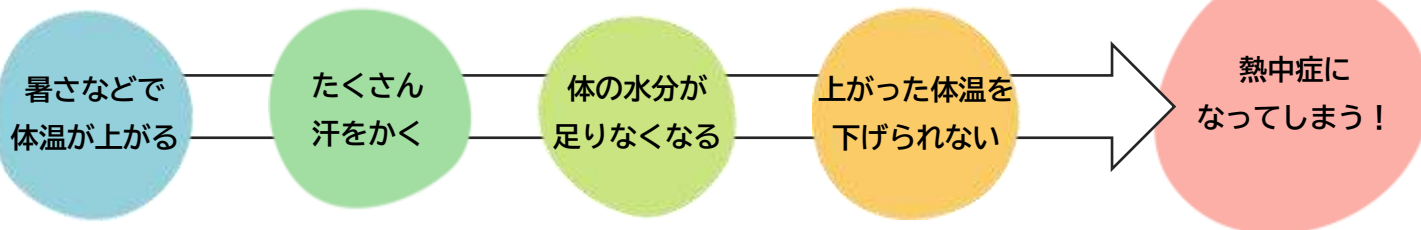


熱中症に気をつけよう！

6月に入ってからじわじわと暑くなり、半袖で過ごす日がほとんどになりました。7月・8月は特に熱中症に注意していきたいですね。熱中症は、誰でもなるものですが、予防できるものでもあります。ポイントをおさえた生活をして、夏を思い切り楽しみましょう！

●私たちの体は、「汗をかく」ことで「体温を下げる」はたらきがありますが…



【ポイント① じょうぶな体をつくる！】

- 1日3食バランスよく食べる … 食べるものが体をつくれます。
- 冷たいものばかり食べない … 免疫力が下がってしまいます。
- 夜たっぷり眠る … 睡眠不足だと、体調不良を起こしやすいです。



【ポイント② 体温を上げない！】

- 気温が高いところを避ける … 暑すぎる日は外に出ない。帽子を被る。
- はげしい運動をしない … 暑い日・場所で体を動かさすぎない。
- エアコンなどを上手に使う … 設定温度を低くしすぎないように注意！



【ポイント③ 水分ほきゅう！】

- のどがかわく前に、こまめに飲む … 「のどがかわいた」と思う頃には、体内の水分はすでに不足しています。



重症度別にみる熱中症



- 手足がしびれる
- めまい
- 立ちくらみ
- 気分が悪い
- 筋肉が痛い



- 頭が痛い
- だるい
- 吐き気がする
- 吐く



- 意識が薄い
- 意識がない
- けいれん
- まっすぐ歩けない
- 返事がない

●熱中症らしい症状が出たらすぐに涼しい場所に移動し、氷や水で全身を冷却、水分・塩分を補給しましょう。

●Ⅲ度のような症状があればすぐに救急車を呼んで、医療機関を受診します。





7月の予定(保健関係)

- 3日(水)～7日(日) すこやかチャレンジ1回目
- 8日(月) 赤十字救急法講習会(6年生のみ)
- 10日(水)～18日(木) 1学期末清掃強調期間
- 11日(木) 赤十字着衣泳講習会(5年生のみ)



おねがい

6月28日(金)に、各種健診の結果をまとめた「けんこうのきろく」を配付しました。結果を確認したら、「保護者印」欄2カ所に押印し、学級担任を通してご提出ください。

ルールを守って安全に

7月に入るといよいよプールの授業が始まります！夏だけの特別な授業で、楽しみにしている人も多いと思います。命にも関わることなので、みんなでルールをまもって、安全に泳ぎましょう。合言葉は「かぶとむし」です！



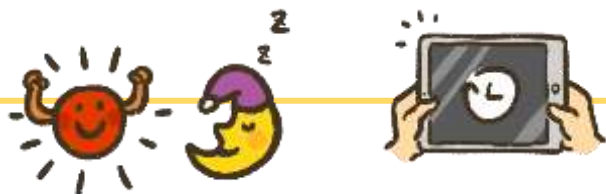
「メディアコントロール」がんばろう！

7月3日(水)～7日(日)は、今年度1回目の「すこやかチャレンジ」！早寝・早起き・朝ごはんとメディアコントロールを、四小全体で頑張ります。自分で決めた起きる時刻・寝る時刻と、メディア機器を使用する時間を守って、健康的な生活をしましょう。めやすの時間を紹介します。

【寝る時刻】 1・2年生:9時まで / 3・4年生:9時半まで / 5・6年生:10時まで

【起きる時刻】 6時半まで

【メディアの時間】 1日60分まで



また、この機会に「デジタルデトックス」をして、家族でコミュニケーションをとる時間を増やしたり、目やこころを休めたりしてみませんか？ぜひやってみてください♪