

ほけんだより 7月

令和3年 7月1日
宮小学校 ほけんしつ

朝は爽やかな気候ですが、マスクを着用しているといつも以上に暑さを感じることがあります。こまめに水分補給ができるように、水筒の用意は毎日忘れないようにしましょう。また、休憩時間になると元気に運動場で遊んだり体育の授業で汗をかくので、タオルまたはハンカチも忘れないようにしましょう。

みや けんこう 健康チェックシート

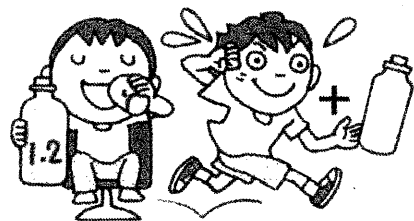
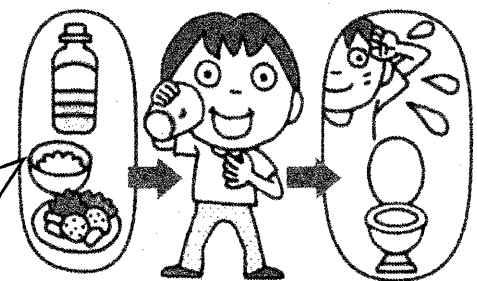
より良い生活習慣を身に着けるために6月24日(木)～30日(水)まで実施しました。結果はいかがでしたか?「健康チェックシート」で気になるところがあると感じたら、改善のチャンスです!特に気になるところがなかったと感じても、「元気」に学校生活を過ごせるよう、生活習慣が乱れないようにしてください。

けんこうチェックシート
宮小学校

1年	組	番	4年	組	番
2年	組	番	5年	組	番
3年	組	番	6年	組	番

谷まへ

学校生活でプールが始まり、体は毎日たくさんのエネルギーを使って過ごしています。時には給食の時間までにエネルギー切れになってしまうことも…。朝ご飯をしっかり食べてきてくださいね!

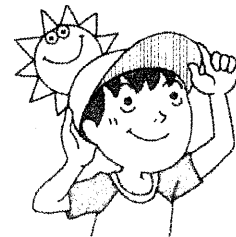


大休けいが終わるころには、もう水筒の中が少なくなっていることも…。これからは、たっぷり用意しておくといいですね!



7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう



「まさか!」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



水に入っているから
プールは大丈夫だよ



夜寝ているときなら
心配ないよね



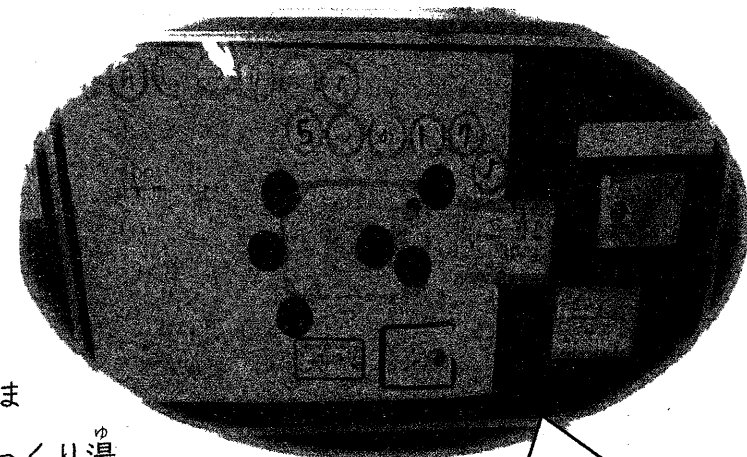
気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

じどう ほけん いいんかい 児童保健委員会

保健室前の掲示物です。今回は、「湯ぶねにつかって5つのトク♪」と題して眠りの「質」を良くするために作成しました。暑い季節はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、まずはゆっくり湯ぶねにつかって、体を温めましょう。血めぐりが良くなって5つトクをしますよ!



- *新陳代謝が促進される。
- *脳が目覚める、爽快感が得られる。
- *リラックス効果や疲労回復効果がある。
- *関節が動かしやすくなる。
- *呼吸運動が促進される。

