



ほけんだよ! 7月

H.28.7.1
西和佐小学校
ほけんしつ

★熱中症予防のポイント



- ① 日よけ... 外出時はぼうしをかぶりましょう。
長い時間、直射日光をあびないように、
日かげで休みましょう。
- ② 水分をとる... のどがかわく前に、こまめに
お茶を飲みましょう。

7月に入り、夏の厳しい暑さを感じる事が
多くなってきましたね。この時期に心配な
のは、熱中症です。熱中症を予防するために
気をつけることを、覚えておきましょう。

7月の保健目標：暑さに負けない体をつくろう。

熱中症について知ろう

熱中症とは...

暑い環境に長い時間いると、体の熱を外へ出す
ことができなくなり、頭が痛くなったり、高い熱
が出たり、手足がしびれたり、気分が悪くなったり
します。

熱中症になりやすい人



- 睡眠不足の人
 - 暑さに体がなれていない人
 - 朝食を食べていない人
 - 体調が悪い人
- など...

- ③ 規則正しい生活をする
... 早寝・早起・朝ごはんをきちんと
食べるなど、生活のリズムを整えましょう。



～保護者の方へお知らせ～

今年度から、「身長・体重成長曲線」を、一人
ひとりの児童に渡すようにと、市の教育委員会より
指示がありました。1学期末に「けんこうのきろく」
と一緒に渡します。この用紙は、ご家庭で保管
してください。(「けんこうのきろく」は学校へ返却して
ください。)今年度の個人の身体計測の結果を、
グラフ上に点で示しています。来年も継続してお渡し
する予定なので、今後、曲線として、グラフ化されていきます。