



令和4年7月
大野幼稚園・小学校保健だより
第5号

いよいよ夏本番！朝、学校に来るだけで、じんわりあせをかいてしまいますね。暑いですが、室内や人が密集しているところでは、マスクをきちんと付けましょう。熱中症に気をつけて、水分や休けいをこまめにとるようにしましょう。



夏を元気に過ごそう！

子どもは大人よりも熱中症になりやすい！！
しっかり予防しよう！！

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりこ
運動しない



屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

健康診断が終わりました！

夏休み前に結果の見直しを！

今年度の健康診断が終わりました！再検査が必要な人や健診を受けられなかった人には、病院受診のすすめをお渡ししています。

みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。そんな夏休みを元気に楽しく過ごすためには、健康が第一ですね。健康診断の結果を見直し、早めに病院を受診したり、生活習慣を改善したりしましょう！

また、受診・再検査の必要はなくても、気になるところがある場合には早めに病院を受診するようにしましょう！



保護者のみなさまへ

本日「健康の記録」をお渡ししました。結果をご確認いただき押印のうえ、7月12日(火)までに学校へ提出をお願いします。また、結果をお子様と振り返り、夏休みの生活の仕方の見直し等にご活用ください。

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞごしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！