

ほけんだより

令和2年(2020)7月10日
豊中市立新田南小学校 (NO.5)

元気に学校にきていますか？



やるきがでない



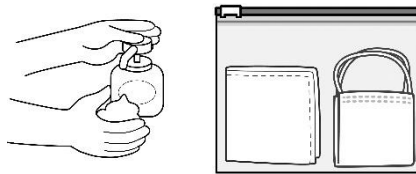
だるい

この時期(学校がはじまってしばらくしたころ)は学校のリズムに、のりきれないとか何か元気がでないということもあります。うまくのりこえようね。

だれもができる、今たいせつなこと『3つ』

その① 感染予防のしゅうかんをつづけよう

・手あらいばの石けんが、いままでとちがってあつというまにへっていきます。みなさんが、しっかり手をあらっているということです。
・マスクをすることといっしょにこれからもつづけましょう。(くるしいときはマスクをはずしてもいいです)



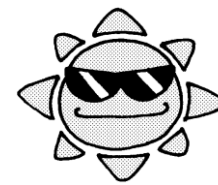
その② 免疫力(びょうきにまけない力を高めよう)



・できるだけ、まいあさ、おなじ時間におきるしゅうかんをつけましょう。からだのリズムがつき、びょうきに かかりにくくなります。
・夏バテなどにならないためには食事が大事です。水分はもちろん、(おやつにかたよらないで) えいようをしっかりとりましょう。

その③ 明るく 前向きにいこう

・うまくいかずおちこむことは、だれにもあります。そんな時は、とりあえずたのしいとおもえること(おいしいものを食べる、好きな♪おんがくをきく)をしたり、お手伝いで体をうごかしてみるとか、ちよくせつあってだれかと話をしてみる(勇気をだしてじぶんでちよつとうごいてみる)とかすると、元気になるヒントが見つかることがあるよ。
・じぶんに「だいじょうぶだよ」って声をかけてみよう



あつさと雨とで、からだをととのえるのがたいへんなときです。お休みの人もすこしふえています。1日1日、健康にきをつけてすごしましょうね。



ちゅうい！休み時間に走っている人がふえています！けがもしんぱいです。ろうかや、かいだんはあるくこと。まもってね。

ろうかがあるこう



～ちゃんともってきてるね～

まい日のじゅんび

- ① けんこうかんさつとけんおん
- ② マスク(予備もいれておいてね)
- ③ おちゃ
- ④ ハンカチとティッシュ(ほけつとに)

おうちの人へ


毎日、ご協力ありがとうございます。
これからもよろしくお願いします



ねっちゅうしょう
熱中症にならないために読んでね！

Q 次のうち、熱中症になりやすい人は？

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人



こたえは…
①②③ 全部！



運 動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険！ どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう！

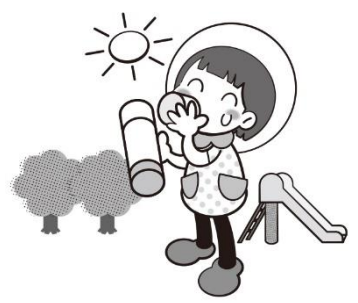


ポイントは？

上手に水分補給

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… **ちよつとずつ** **こまめに**
水分補給が大切！



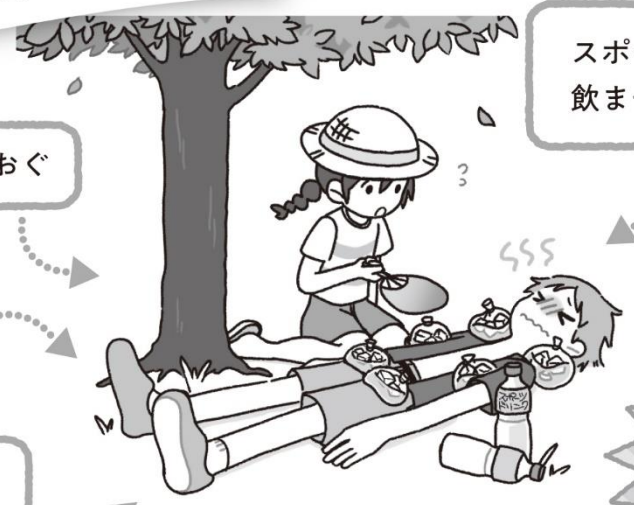
てあては

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる



無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう