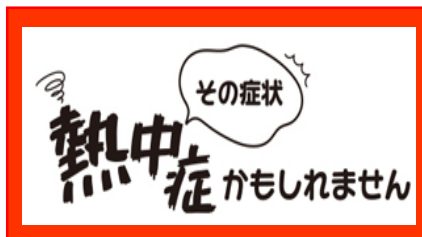


7月のほけんだより

令和4年（2022年）6月28日
豊中市立庄内西小学校 保健室

とても蒸し暑い日が続いています。みなさん体調はくずしていませんか？
毎日、熱中症のニュースを聞くのでとても心配しています。みなさん夏はこれからですよ。熱中症対策をしっかりとって元気に夏をすごしてくださいね。



外に出る時は帽子をかぶりましょう。また水筒などの飲み物は必ず持って出かけましょう。日差しが強い時は無理に外に出ずに室内で過ごしましょう。暑さに気をつけて、これからの暑い夏をのりきりしましょう！



①こむら返り



②高い熱



③めまい・顔のほてり



④だるさ・はき気

水泳学習を安全に楽しむための注意

- 体調をしっかり確認
- プール前後にシャワー
- ていねいな準備運動
- みずなか 水の中でふざけない



少しでも具合が悪いときは無理をしない



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

お家の方へ

久しぶりの水泳学習がはじまりました。泳いだ後はとても疲れます。しっかりと睡眠をとって体を休めてください。水泳のある日はお子さまの健康観察をしっかりといただき、入水できるかの確認をお願いします。水泳を見学される場合は必ず連絡帳でお知らせください。

よろしくお願いします。



3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「**すい**」眠はしっかりとる!...早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**すい**」水分補給はこまめに!...のどがかわく前に、水分をとってください。
- 「**すい**」脱「水」に注意!...汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

おねがい

けんこうしんだんの結果のお手紙は、あなたのからだの様子を伝える大切なお知らせです。お手紙をもらった人は治療の必要な人です。なので早めに病院に行って治してください。

わすれないでね!

押川先生より