

ほけんだより ☆夏

貝塚市立北小学校
保健室
平成23年7月1日



★—★—★—★—★—★—★—★—★
 気温がグングン高くなり、夏がすぐそこまでやってきました。運動の後はもちろん、勉強中にも汗が出ています。しっかり水分をとりましょう!!



7月のほけんもくじょう
 夏の健康に
 気をつけよう!

Let's スタート 学校水泳

プールに入る日は、次のことに注意しましょう。



よくねむれた?



ねっはない?



おなかのちょうしは?



あざびはんだだ?

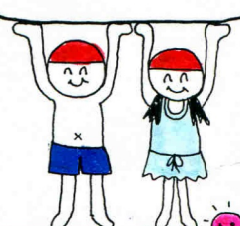


つめきった?



かぶらしたけがはない?

プールは全身をつかう、とても良い運動力です。しかし、きけんなどころもあります。ルールをまもって、楽しく安全に!! ケガのないようにしましょう。



熱中症対策4ヶ条

その① ぼうしをかぶるべし



その② 朝ごはんも食べるべし



その③ 早ね・早おきすべし



その④ 水かきをとるべし



保護者の方へ...

熱中症の予防には、まず水分補給が欠かせません。子どもたちの中には、午前中にお茶を飲んでしまっている子もいます。十分な水分補給のため、多めに飲み物の用意をお願いします。また、スポーツドリンクにつきましては、ご家庭での判断でお願いします。



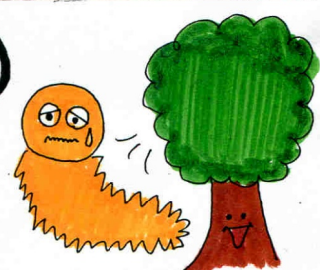
保健委員会ががんばってます!

ハンカチもってこようキャンペーン

6月20日から7月20日まで、ハンカチもってこようキャンペーンを行っています。毎週水曜日には、持ってきているか、チェックもしています。ゆうしゃうなクラスには、賞状をおくりまわす。

☆ みなさん!! ハンカチも、もってきましょう!! ☆

6月に発生した毛虫ですが、あぐに樹木の消毒をしました。ご心配をおかけしました。



号外

熱中症対策号

暑さ対策にこれ!!

のみもの

水分補給は熱中症対策で最も重要です。学校にいる間、足りる量の飲み物を用意していただきたいと思います。よろしくお願ひ至致します。



体言周にあわせて、持ってきてもいいです。詳しくは、学校からの、おたよりをご覧ください。



運動場だけではなく、教室やロウカも大変暑くなります。そこで、少し涼しくなる方法を紹介します!



① タオルやハンカチをぬらして
首に巻く!!



首には太い血管が通っているのび、首を冷やすと、交感的に体を冷やす事ができます。

② うちわ・せんあ
持ってきてOK!!



授業中は使わないでね。あおぐ以外の使い方は、しないように!!