

ほけんだより

R5. 6. 30
弥富幼稚園・小学校



7月の目標



7月に入り、日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか。食事のバランスが崩れると、体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。

もうすぐ夏休みです。暑さに負けない体をつくり、夏を元気に過ごしましょう。



なつ 夏を 健康に過ごそう

熱中症に注意しよう

予防が大事☆



マスク熱中症に注意しよう!

こまめな水分補給 / しっかり寝よう / エアコンや扇風機を活用しよう / バランスのとれた食事をとろう / 体力をつけよう

- 服装
- 帽子の着用
 - 吸湿性や通気性の良い素材
 - 薄い色の洋服



車内

暑い環境の中、車で待つのは、とても危険です！絶対にしないようにしましょう。

車内は、あっという間に高温に！

屋内でも要注意!

体育館は特に注意!

日差しのない屋内でも注意が必要です。

冷房や扇風機を活用しよう!

地面

保冷剤などでうまく予防!

地面の熱に注意!!

大人より子どもは背が低いため、地面の熱を受けやすい。

プールの中で熱中症に!?

夏は、プールに海に川遊びと水で遊ぶ機会が増えると思います。水の中なら涼しいから大丈夫!と思っている人は、要注意!! 水中で運動をしていても、たくさん汗をかいています。こまめに水分補給をしましょう。



体を冷やすポイント

体を冷やすポイントは、皮ふのすぐ近くにある太い血管を冷やすことです。首、わきの下、太もものつけ根を冷やすと体温を下げやすくなります。



保護者の方へ

○健康の記録を配付します(7月中旬頃)

4月から実施してきた健康診断が終了しました。異常のあったお子さんについては随時お知らせしていますので、早めの受診をお願いします。結果については、健康の記録に記入してお渡しします。確認印を押して返却してください。お子さんの体のこと、心のごことで何かありましたらご相談ください。

