

えがきお

とよひらしょうがっこう
 豊平小学校
 ほけんしつ
 2024.7.25



☀️ 夏休みが 始まります!

今年から夏休みが長くなり、1か月のお休みとなります。日頃できないことに挑戦したり、1学期に習ったことを復習したりして、充実した夏休みにしてください。2学期、またみなさんの元気な顔を見られるのを楽しみにしています

その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を
 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう
 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

行ってきまーす! の前に

も 持ったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

クイズ

汗っかきは誰?

汗っかきだと思う動物を選ぼう。

① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答え ① ③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないから、汗をかかないよ。

日焼けはやけど です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

そうならないように、日差しが強い日は日焼け止めクリームや帽子で紫外線から皮膚を守りましょう。

おうちの方へ

健康カードを一旦お返しいたします。1学期に行われた健康診断の結果が記載されています。それぞれの健診の結果、受診をお勧めすると判断されたお子さんにはすでにお知らせをお渡ししていますが、異常なしの場合はお知らせしておりませんので、この機会にご確認ください。確認されましたら、1ページの下欄に保護者の印(サイン)をお願いいたします。

また、1ページ目の「緊急時の連絡先」に変更がありましたら(お勤め先や携帯電話の番号など)、訂正しておいてください。連絡先の優先順位も①、②…のように書き込んでいただきますようお願いいたします。

1学期の健康診断に際しましては、ご協力いただきましてありがとうございました。

健康カードは、**8月26日(月)**の2学期始業式の日にお子さんに持たせてください。

今までになく長い夏休みが始まります。お子さん、またご家族の皆様におかれましても、健やかで、事故のないようお過ごしください。