

7月の保健目標

暑さに負けない
体をつくろう

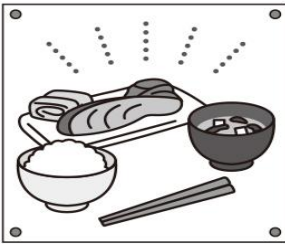
ほけんだより 7月号

令和4年7月5日（火） 加美町立広原小学校

7月に入りじめじめと蒸し暑い日が続いています。体調を崩して保健室に来る人も多くなってきました。6月の1日あたりの来室者数は6.3人です。多い日には、10人以上が来室する日もあります！体調を崩した時には、早めに手当てをすることが大切ですが、何より大切なのは予防です！暑さに負けない強いからだをつくり、夏を楽しみましょう！

暑さに負けない体を作ろう

毎日
朝ごはん



運動で
汗をかく



冷やしすぎ
に注意



しっかり
睡眠



熱中症

症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

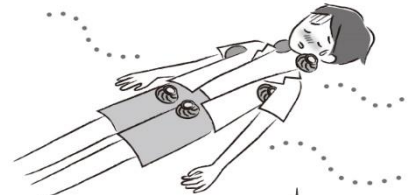
涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ

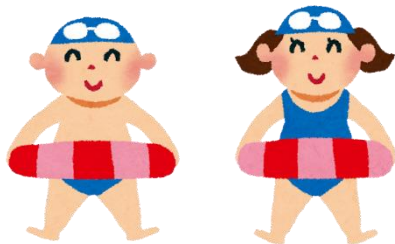


水泳指導が始まります！

今年度は、3年ぶりに水泳指導を行います。6月末に全校児童でプール清掃を行い、きれいな水が張られました。例年になく暑い日が続いており、プールを心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか？もうすぐプールの授業が始まります。楽しくプールの授業に取り組めるように早めに準備をしましょう！

爪は短く切りましたか・・・？

水着セットは用意しましたか・・・？



体のことで心配がある人は
病院に行きましたか・・・？

健康診断が終わりました

健康診断が終わりました。欠席をしてまだ受けていない項目がある人は、早めに学校医の先生のもとで検診を受けましょう。

7月8日(金)に「健康の記録」(A3見開きの水色のカード)を配布します。お子様と一緒に結果を確認し、表紙の保護者印の欄(1学期)に押印のうえ、7月15日(金)までに担任に提出していただきますようお願いいたします。

健康診断は、自分のからだと向き合う大切な機会です。今のからだの状態を知り、より元気なからだをつくるためには何をすればよいかを考えてみましょう！

<表紙(氏名・押印欄)>

押印をお願いします。

学年	組	担任印		保護者印	
		1学期	2学期	1学期	2学期

※この「健康の記録」は、中学3年生までの9年間使用しますので、大切に管理するようお願いいたします。

5月末より、広原小学校の代替養護教諭になりました、^{ひの}日野杜^{とみ}菜と申します。3月に大学を卒業し、教育現場に立つのは初めてになります。未熟な点が多く、保護者の皆様にはご心配をおかけしてしまうかと思いますが、広原っ子の皆さんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、精一杯サポートしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

