

ほけんだより 7月

平成28年7月
明石小学校
保健室

9月の保健目標
夏を健康に
すごそう！

夏の朝早い時期に咲くあさがお。あさがおのつぼみは夜の暗い時間を
過ぎさなければ、開花しないそうです。すいみん時間が少ないと、元気に
過ごせないのは人間も同じ。プール学習も始まります。夜更かしせず、
あさがおのようにしっかり寝て、早起きしましょう！

熱中症を予防しよう！

熱中症とは、暑い環境の中で体に起こるさまざまな障害の
ことです。最悪の場合には、死に至る怖いものです。
暑さ対策をきちんと行い、熱中症を予防しましょう！

1. 水分を十分に取ろう！

汗をかくと、水分だけでなく塩分も失われます。スポーツドリンクなど、水分と
塩分を補給しましょう。のどがかわいていなくても、飲むことが大切です。

2. 風通しのいい服装を！

運動をする場合は、軽装にし、通気性のいい
ウェアを着ましょう。休憩中に着替えたり、
衣服をゆるめて熱を逃がす工夫を。

3. 帽子をかぶろう！

外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう！
できるだけ直射日光をさけましょう。

4. 生活リズムをととのえよう！

睡眠不足や朝ごはん抜き、カゼをひいた後は
熱中症の危険が高くなります。

こんな所でも熱中症に注意！

▶注意場所1 体育館



風通しが悪い体育館
では、汗が蒸発しに
くい。

▶注意場所2 プール



水中では、汗をかい
ていることに気づ
きにくく脱水症状
になりやすい。



プール学習がはじまります！



朝ごはんを **しっかり**
食べましょう

手のつめ、足のつめを
切っておきましょう

家で体温を
測ってきましょう

先生の話や笛の音を
よく聞いて行動しましょう

準備運動・
整理運動を
しっかり
しましょう

プールサイドを
走っては
いけません