錦小学校
保健室
2024.6.5

6月は雨が多く、ジメジメとしてすっきりしないお天気が続きます。生活のリズムを整えることが大切です。寝る時間、起きる時間、食事の時間など、なるべく同じ時間にしましょう。体内リズムが乱れてしまうと元にもどすのは大変です。規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

歯科検診について

歯と口の中の健康状態をみてもらいます。

6/6（木）　9時から　　☆朝の歯みがきを忘れずしましょう。

知って防ごう！ 熱中症

熱中症とは

熱中症とは、暑い日に運動などで汗をかき、体内の水分や塩分などのバランスが崩れて、体温の調節ができなくなり、めまい、体がだるいなどの症状を起こす病気です。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症を防ぐには…

高温・多湿・無風の日はとくに注意

外に行くときは暑さを避けよう

ぼうしや日がさで日差しを防ごう

うす着になろう

汗をよく吸い取り、通気性のよい服を着よう

水分をしっかりとろう

水分をこまめにとろう。2～3倍にうすめたスポーツドリンクがおすすめです

どんな人がなりやすいの？

体調が悪い、睡眠不足の人

だから

しっかり睡眠をとる

が大事だね

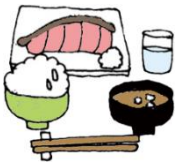
水泳学習の前にしっかり健康観察

安全で楽しい水泳学習にするためには、みなさんの健康とルールを守ることがとても大切です。持ち物の準備と一緒に、体の準備をしておきましょう。

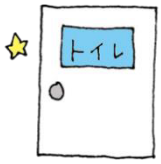
❶耳あかは取っていますか？

❷つめは短かく切っていますか？

❸朝ごはんは食べましたか？



❹トイレはすませましたか？

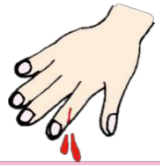


❺体温は平熱ですか？

❻目が充血していませんか？

❼ブツブツはないですか？

❽けがはないですか？



❾体調は悪くないですか？

ほけんしつより

＊1年生の男の子がけがをして、6年生のお兄さんと一緒に保健室に来ました。傷の手当てが終わった後、保健室を出る時に、「お兄ちゃん、ありがとう！！」と、大きな声でお礼を言っている姿がとってもかわいかったです。

保護者の方へ

○朝から体調の悪いときは無理をせずお家で様子を見てあげてください。
また、学校で体調の悪い場合や、普段と様子が違う場合は連絡をさせていただく場合があります。

○暑い日が続きます。水分が不足して体調不良になることもありますので、毎日水筒を持たせてあげてください。