

ほけんだよい

☆おうちの人と一緒に読みましょう☆

鴻巣市立小谷小学校
保健室
平成30年7月2日号

あつあつ暑い日が続いています。梅雨明けが待ち遠しいですね。1学期も残り3週間、まとめの月になりました。生活習慣を整えて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

また、今月はプール学習が本格的になります。また、5年生は林間学校があります。毎日の健康観察や体調管理には特に気をつけていきましょう！



あつさになれよう！「暑熱順化」

- ◎かるい運動をする
- ◎エアコンを使いすぎない
- ◎お風呂（湯ぶね）につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！

プール学習を楽しく安全に行うための約束



睡眠をたっぷりとる



朝ごはんをしっかり食べる



ツメを切っておく



体調を確認する

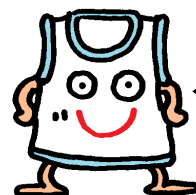
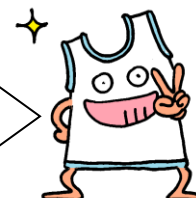
7月はプールに入る回数も増えてきます。決まりを守り、自分の目標に向かって、がんばりましょう！忙しい朝ですが、朝ごはんをしっかり食べ、必ず健康観察をしましょう！

あつ なつ はだ ぎ き
暑い夏こそ 肌着を着よう！



肌着は汗を吸い取って、服の中の温度を調節してくれるので、肌着を着ていた方が涼しく快適に過ごせます。

肌着が体から出る汗や汚れを吸い取ってくれるので、肌を清潔に保つことができます。



汗をそのままにしておくと、細菌によって臭いが発生しますが、肌着が汗を吸い取ってくれるので臭いを減らしてくれます。

暑い時は服の温度を下げ、涼しい時は保温の役目もある肌着を着て、あつあつ暑い夏を快適に過ごしましょう！
肌着の素材は綿100%がおすすめです☆



雷が鳴り始めたら…/
雷から身を守ろう！



①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく部屋の中心にいます。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく車の中心にいます。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車などの避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る

ここは危険！

・木の下
・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

かかとを
地面から浮かせて
つま先立ちする



頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しゃがむ

両足のかかとをくっつける