

令和5年7月★植田北小保健室

今月のほけんもくひょう

# 夏を元気にすごそう

7月になりました。もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みが始まります。  
 山や海へあそびに行く子、田舎のおじいちゃん、おばあちゃんに会いに行く子、  
 友だちと公園やプールに出かける子、家でバーベキューをしたり、スイカを食べてのんびりとすごしたりする子…。楽しみがいっぱいあった夏休み。  
 おうちの人の言うことをよく聞いて、けがや病気をせず元気にすごしましょう!!

## 熱中症にはご用心! の巻

1 先生!! バズれてからA子さんがー!!

2 熱中症かぞね!!

3 外じゃなくても、湿度が高くて、風とおしのわるいところでは熱中症になりやすいのよ!!

4 そういえば、車の中で赤ちゃんがぐっすり寝ていたり、おとしやが寝ているあいだにせなたりするニュースみたことがある...

5 ちね体がおかしいな...と思ったらすずしいところでイブんで!!

6 しっかりと熱中症おぼうして、おれともなかくしようぜ!!

要 注 意!!

こんな症状がいたら

- めまい
- 息が苦しい
- 手足のしびれ
- 顔色がわるい
- 口が乾く
- 大量の汗がはけたり、かたまりたりする
- 吐き気
- めまい

水分

薄着

すずしい服

よくねる

おしまい

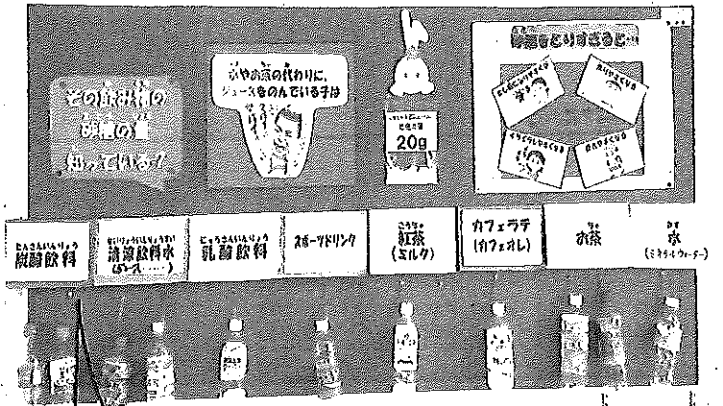
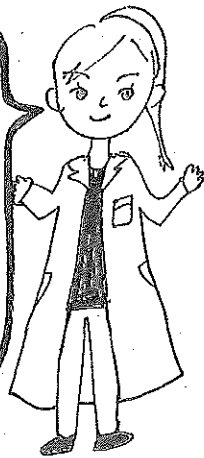
# 夏の水分ほきゅう、何のむの？

コーラ、サイダー、カルピス...のどがかわいた時にのむとスカーとすっきりすることも  
あるよね!? でもでも、これらジュース類には砂糖がたっぷり入っているのだ!



小学生在が1日にとってよい砂糖の量は20gといわれているよ!!

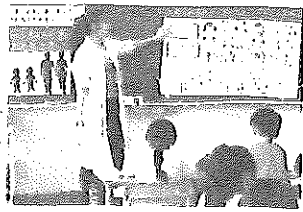
コーラやサイダー、ジュースは  
ペットボトル1本で50g以上  
砂糖が入っているから  
よゆうで20gこえてしまうね!  
たまにのむのはよいけれど  
水やお茶がわりにガブガブ  
のむのはキケン!!



保健室前のろうかに  
掲示してあるので  
見に来てね!!

## 4年生は保健学習を行いました!

6月中旬から下旬にかけて、4年生は、  
養護教諭と保健学習を行いました。  
私たちの命はどのように始まり、生まれてからこ  
れまでに、どのように成長してきたのか、また  
これから大人に近づくにつれ、体つきや体  
の働きは、どのように変化をしていくのか、  
ということも学習しました。成長の個人  
差についても知り、「みんなだからとみんないい」  
ことが分かり安心する  
姿が見られました。



## おうちの方へ

定期健康診断の結果、  
「受診のおすすめ」を配布した  
お子さんは、夏休み中に医療  
機関を受診していただき、  
その用紙を早めに学校に  
提出して下さい。

## お礼

保健日よりで保冷剤の  
寄付をお願いしたところ、たく  
さんのご協力をいただきました。  
ありがとうございました♡