

ほけんだより 7月

流山市立
流山北小学校
NO. 4
R5. 7. 3

7月になりました。楽しみにしている夏休みももうすぐですね！カウントダウンをしている人も多いのではないのでしょうか？楽しい夏休みを過ごすためにも「健康」はとても大切です。熱中症に注意して、元気に過ごしてほしいです。出かけるときには、「帽子・水分」忘れずに持っていてください。夏休みの思い出をたくさん聞けることを楽しみにしています。



夏の虫に注意しましょう

キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

帽子
つばが広いもので、雨よけにも。黒い色はNG

タオル・バンドナ
肌を出さないよう、首元も要注意

虫よけスプレーや蚊取り線香も有効！

靴
サンダルは避ける。足首も靴下でガード

長袖・長ズボン
暑さ対策も考えて脱ぎ着しやすいものがオススメ

夏休み中、お外で遊ぶ人も多くなると思います。そんなときは、虫にも注意してください。先日林間学園でも、虫刺されにはとても注意していましたが、ブユに刺されてしまいました…。痛いし、かゆいし、はれるし…。とてもつらいので、みなさんも注意してね！

保護者様へ

定期健康診断のご協力ありがとうございました！

治療が必要なご家庭には各検診後にお知らせを配付させていただいております。夏休み前には全ての結果が載っている「定期健康診断の記録」をお渡します。昨年度より「健康のきろく」への記入はなくなり、この「定期健康診断のお知らせ」の配付となっております。各ご家庭で確認していただき、保管していただきますようお願いいたします。

また、学校でのケガの際には、「日本スポーツ振興センター」の保険が使用できますので、学校までお声かけください。



熱中症にならないぞ！



夏になり、毎日暑いですね！学校で毎日計測している。WBGT値もとても高く、お昼休みにお外で遊べなかったりする日もありますね。夏休み中も暑いので、熱中症に気をつけてください！遊ぶときは無理をせず、こまめな水分補給をしましょう！帽子も忘れずにね！

直射日光をさける

日傘
帽子

木陰

激しい運動は暑さに慣れてから

ひと汗かいてから

フアイトー！

熱中症に注意！

こまめに水分・塩分を補給する

のどがかわく前に

塩分も忘れずに

無理をしないで休む

涼しい部屋で

たっぷりの睡眠

夏は天候の変化も激しいです。雷が鳴ることも多いので、「まだ、音が小さいから大丈夫！」とは思わずに、音が聞こえたら、要注意！夏の天候は変わりやすいので、【ゴロゴロきこえたら建物に避難】心がけてください！



