

# ほけんだより

流山市立 西深井小学校 No. 4 R4.7.1

1学期の健康診断が無事に終わりました。保護者の皆様のご協力に感謝いたします。また、子供たちもきちんと受けてくれたのでスムーズに進めることができました。

## ♥西深井の子どもたちのステキなところ♥

- ◎毎朝の健康観察チェックをしています。ほとんどの子がその日のところを我々に見えやすいように見せてくれます。たとえ1年生でも・・・すごいなあ♥
- ◎けがをした子が心配でそばについてくれたり、元気をなくした子に「だいじょうぶ？」と声をかけてくれる優しい子がたくさんいます。

◎今年から掃除が縦割りグループになりました。高学年のがんばりがすごいです。低学年がしっかりお手本にするんだらうな、、、ステキな姿がたくさん見つけられてとても幸せです。



**出かけるときは一緒に!**

- ぼうし**: 日差しから守るよ
- タオル**: 汗をぬいてね
- すいとう**: 水分補給忘れないう
- 元気に**: 行ってきまーす

**保護者の皆様へ**

例年、「健康の記録」で健康診断の結果をお知らせしていましたが、今年度から【定期健康診断結果のお知らせ】という印刷物を配付します。回収はしません。また、治療済みや結果報告の用紙は「健康の記録」には貼らないことに市内統一されましたのでよろしくお願いします。

**知っておきたい お風呂の3つの効果**

- その1 温熱効果**: 38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。
- その2 浮力効果**: 水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。
- その3 水圧効果**: お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押しされて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢よく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。

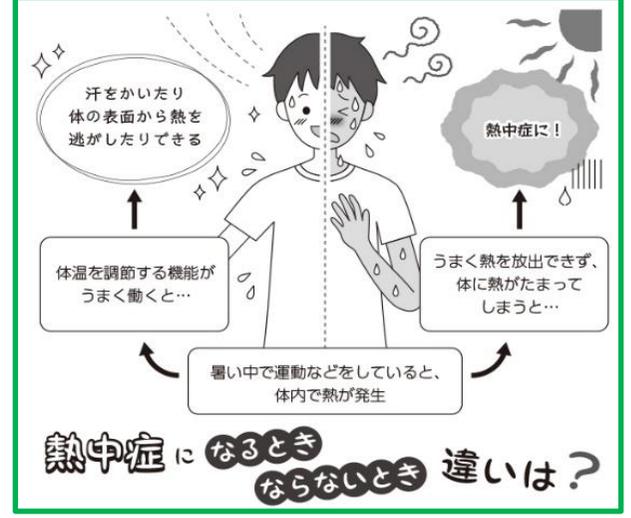
3つの効果を体で癒すお風呂って... **すごい!**

# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう

**こんな人は 熱中症の危険あり!**

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

思い当たることはありませんか?



**熱中症予防のかきくけこ**

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

**すいとうは毎日!**

よびのマスクも!

今年の夏は暑さがきびしいといわれています。校庭で遊ぶときはもちろん、体育の授業も熱中症予防のためぼうしをかぶり、マスクをはずして体を動かすようにしましょう。

マスクをはずしたみんなの顔を見られてとてもうれしいです。学校中に笑顔があふれてステキなことです。でも、熱中症には気をつけましょうね。

