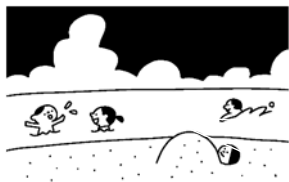


ほけんだより 7月

令和4年7月19日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美



夏休みが始まります。みなさんはどのように過ごしますか？
暑い時期や、長い休みの時には、生活リズムがみだれやすくなります。
学校がある日と同じように過ごして、夏を元気に過ごしましょう！

7月保健目標 **熱中症に気をつけよう**

8月保健目標 **規則正しい生活をしよう**

熱中症とは？

暑く湿度が高いかんきょうや、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状は、右の絵や文のとおりです。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。

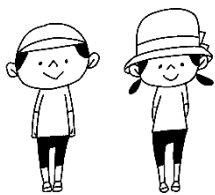
こまめに水分を（はげしい運動をした時には塩分）もとり、定期的に休憩をして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ

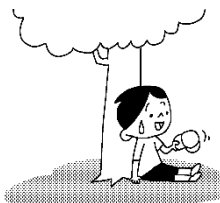


熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

熱中症予防のために



ぼうしをかぶる
日差しが強い時は、
ぼうしをかぶりましょう。



気温やしつ度が高い時に
は運動をひかえましょう

くび 首などを冷やす

ぬれたタオルなどを巻く
と予防になります。



すいぶん 水分をとる

のどがかわいたと感じる前
に飲みましょう。



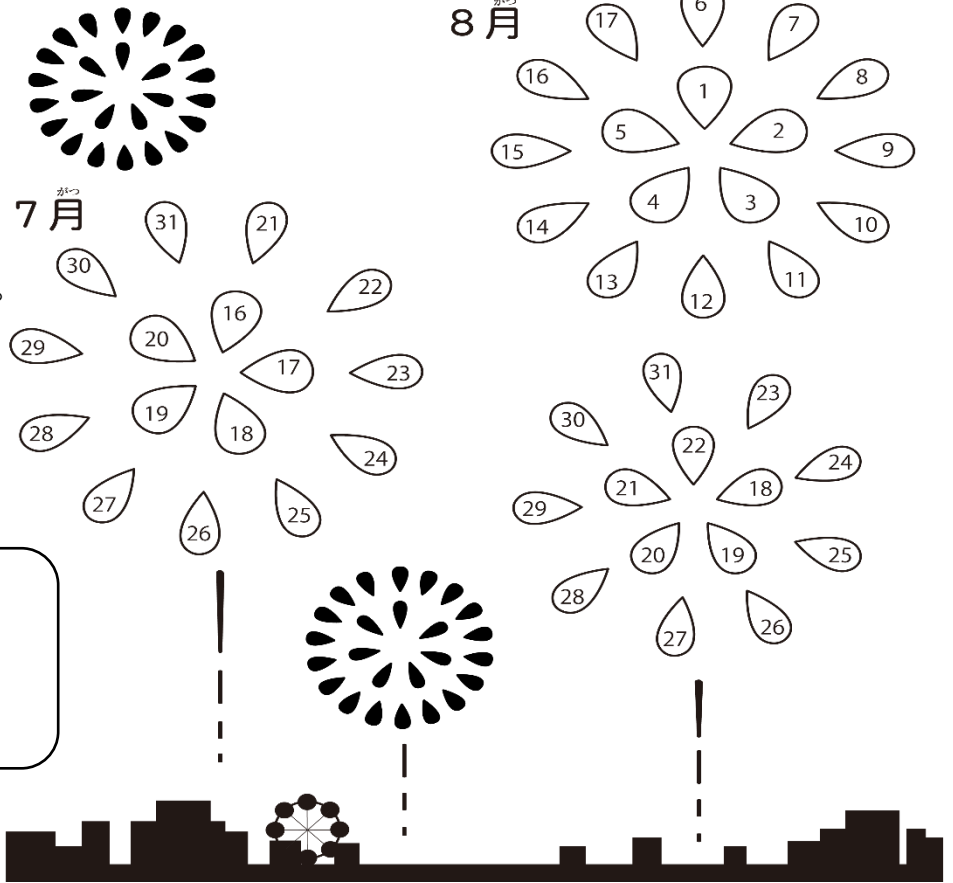
なつやす せいかつしゅうかん
夏休みの生活習慣を
チェックしよう!

① 夏休みの生活の仕方について、目標を立てましょう。

② 一日の生活を振り返って 目標をたっせいできたら はなびいろ 花火に色をぬりましょう。

なつやす せいかつもくひょう
夏休みの生活目標

※提出はしません。
自分でやってみましょう。



がつ ほけんぎょうじ
9月の保健行事について

けんしんめい 健診名	けんしんび 健診日	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんびとう 準備等
したいそくてい 身体測定  かみがた 髪型への はいりよ 配慮を ねが お願い します。	9月20日 (火)	ねんせい 5・6年生	たいそうぎ 体操着  もの きめい 持ち物への記名を ねが お願い します。
	9月21日 (水)	ねんせい 3・4年生	
	9月22日 (木)	ねんせい 1・2年生	

こんげつ けいじばん ねっちゅうしょう かんけい ないよう けいじ
 今月の掲示板 **熱中症**に関する内容を掲示しました。

