

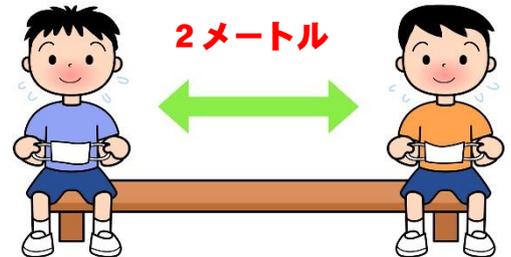


学校ホームページ
QRコード

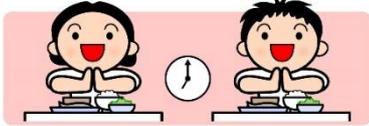
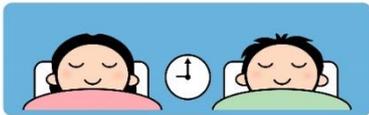


【家庭数配布】
令和3年7月7日
練馬区立練馬小学校
保健室

梅雨が明けると、一気に夏の暑さがやってきます。特にこれからは、暑さ対策(熱中症予防)が必要です。暑い中でマスクをするのは、とても息苦しく感じますね。外遊びや体育で激しい運動をする時などは、お友達との距離をとり、マスクを外して活動しましょう。

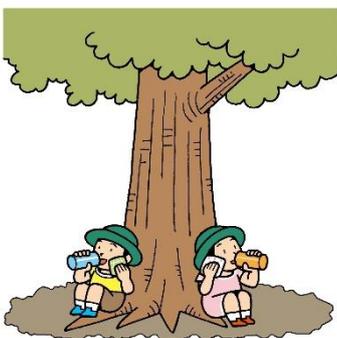


◇暑さに負けないために、守ってほしいこと◇



◇早寝、早起き、朝ごはん
夜しっかり寝ること、食事をしっかり食べることは、体の調子を整えるためにとても大切です。熱中症の予防のためにも、生活リズムを整えて規則正しい生活を送りましょう。

◇暑さをさける工夫をしよう！
外出する時は、涼しい服装や帽子をかぶりましょう。また、すぐに水分補給ができるように、水筒を持ち歩くことも大切です。



◇こまめな水分補給と休けいを忘れずに。
マスクをしていると、のどが渇きにくくなりますが、暑い日はたくさん汗をかくので、こまめな水分補給が大切です。休けいする時は、日陰で過ごすようにしましょう。



水の事故に注意!

夏は、海や川、用水路などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

水の事故が起こるのは

水泳中



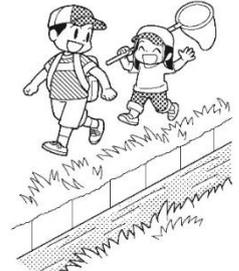
水遊びをしていて



つり・魚とりをしていて



水辺の近くを歩いていて



© 少年写真新聞社 2021

雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。

【保護者の皆様へ】

今年度の定期健康診断が終了しましたので、今月中に「定期健康診断の記録」をお配りします。お子さまの発育や健康の記録になりますので、ご家庭での保管をよろしくお願ひします。また、成長曲線を用いて身長や体重を記録していただくと、成長の度合いがグラフ化されて見やすくなります。ぜひご活用ください。

夏休み期間も「検温カード」の配布を行います。毎朝の体温やお子さまの健康状態の把握をお願いします。また、「検温カード」は「プールカード」と兼用しますので、水泳指導に参加の際は、必要事項を記入し押印の上、持参させてください。

今年度も、保健室前に「暑さ指数計」を設置しています。子供たちも「今日は何度？」と気にかけてくれています。

