

ほけんだより 7月

令和4年7月1日発行
練馬区立光が丘春の風小学校
養護教諭 鎌田 菜穂

暑い日が続いています。体が暑さになれていない梅雨明けや、気温が急に上がるような日は、熱中症に注意が必要です。毎日朝ごはんをしっかり食べ、のどが渇いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。

また、保健室に来室する人の中には、朝おうちにいるときから体調が悪かったと話す人もいます。結局早退になることが多いので、お友達にうつさないためにも、無理せずお休みしてくださいね。



7月の保健目標【夏を元気に過ごそう】

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものを取りすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！

プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかり確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりも NG

～ほけんしつ、こんな変化がありました～

ほけんしつまえ 保健室前に、かまだ先生がどこにいるかわかる掲示物を作りました。

かまだ先生は、保健室にずっといるわけではありません。校内を見回ったり、応接室で体調不良の人の看病をしたり、職員室にいたり…。いないときは、探しにくるか、担任の先生に相談してくださいね。



ほけんしつ 中央に、ピンク色の丸テーブルを置きました。

けがの記録の記入や手当の順番待ちなどに使います。

また、授業や友達とのけんかなど、なやみや不安な気持ちを話して、すっきりとして帰る人もいます。

ほっと一息コーナー♪

7つのちがい、わかるかな？



自然の中で遊ぶときは
ふさわしい服装で

自然の中で遊ぶときは
ふさわしい服装で

