

保健だより

9月号



岩国市立本郷小中学校
令和2年9月1日
保健室

さあ、今日から2学期の始まりです！！毎日暑い夏休みでしたが、元気に楽しく過ごせましたか？今日から運動会の練習が始まります。夏バテをしないように、体のケアをしながら本番に向けてがんばっていきましょう。

まだまだ熱中症に注意しよう

外に出る前にチェック！ とても大事！

- 体の調子はいいかな？
- 水分を多めに準備したかな？
- 朝ごはんをしっかり食べたかな？

必ず食べてね。

健康観察をしっかりとしよう。

こんなときは…

だるい	気分がわるい
頭がいたい	ぼんやりする

すぐに体を冷やす！水分をとる！

練習中に体調が悪くなったら、

- ・その場に座る
- ・周りの人に知らせる

をしましょう。
調子が悪い時は、無理をしないように！



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

保護者のみなさまへ

本当に暑い日が連日続いた夏休みでしたが、いかがお過ごしでしたか？今年の夏は、新型コロナウイルス感染予防として、ご家庭でもいろいろな対策をとっていただいたことと思います。ありがとうございました！！本校では、引き続き《朝の体温チェック》を実施しますのでご協力をお願いします。

さて、これから運動会の練習が始まります。熱中症予防のため、練習中もこまめに水分補給を行います。1日の活動に十分な水分（水筒）を持たせていただきますようお願いいたします。また、汗ふきタオル(手ふき用と分けて使用)や下着シャツの替えなども必要に応じて持参させてください。