

ほけん 保健だより

がつごう
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。

ねっちゅうしょう ちゅうい まだまだ熱中症に注意しよう

そとでまえ 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？

健康観察をしっかりとしよう。

かならず 必ず 食べてね。

こんなときは…

だるい 気分がわるい

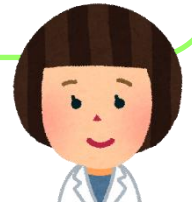
頭がいたい ぼんやりする

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なら、

- ・その場に座る
- ・周りの人に知らせるをしましょう。

調子が悪いときは、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。