

教育目標

たのしく
かしこく
せいっぱい

ほけんだより

令和6年6月3日

NO.4

富岡市立高瀬小学校
保健室

これから、湿度・温度ともに高くなる『つゆ』の季節になります。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすく、病気にかかりやすくなります。急に暑くなって、体調を崩してしまう子も多いです。熱中症予防のために、水筒は忘れず持たせてください。水筒の中は、お茶や体育のある日には、薄めのスポーツドリンクを入れてきてもいいです。お子さんと相談して、健康管理をお願いします。

また、プールが始まります。プールの前日は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べましょう。当日、調子が悪い時は無理をしないようにお願いします。手足の爪も切っておきましょう！

6月保健目標

歯と口の健康
について知ろう



6月4日～10日

歯と口の
健康週間！

6月の保健行事

- ★レントゲン撮影
6/7(木) 9:20～ 1年生希望者
- ★心臓検診
6/25(月) 9:30～1年生(全員)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも歯を大切にしましょう。歯科治療の用紙が行った人は受診をお願いします。

熱中症について

万が一熱中症になってしまったら

- 風通しの良い日陰へ運び、衣服をゆるめる。
- 意識がもうろうとしている場合はすぐに救急車を呼ぶ。
- 首・脇の下・足の付け根等太い血管がある部分を氷で冷やす。
- 濡れたタオルなどを体にかけて、あおぐ。
- 意識がはっきりしている事が確認できたらスポーツ飲料など、塩分を含んだ飲み物を飲ませる。
- その場で回復しても必ず医療機関を受診する。

熱中症にならないために

- 水分補給をしっかりしましょう。
のどが渇いたときにはすでに脱水症状が起きていることが多いので、のどが渇いたと感じる前に水分補給をすることが大切です。時間を決めて定期的に飲み物を飲むと良いそうです。
- 朝食をしっかり食べて、規則正しい生活をしましょう。
- 運動量を考えて、途中で休憩をとりましょう。
- 体育館でも油断は禁物です。

