



ほけんだより

令和2年 7月1日

京都市立嵯峨野小学校

＜7月の保健目標＞

夏を健康にすごそう。

ずしやすい時期です。睡眠時間、バランスのとれた食事を心がけ夏を健康にすごしましょう。

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます

ね。急に暑さのきびしくなる今は体調をく

熱中症の予防

暑い日は無理をしない。

日陰で活動する。

こまめに休憩する。

帽子をかぶる。

ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす。

暑さを避ける

服装を工夫する。

汗をよく吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しの良い、薄い色の服

黒い色は避ける

水分補給

運動するときは

運動の前後のお

30分に一回くらい休憩してのお

のどがかわく前にのお

朝起きたらのお

入浴前後のお

冷たいものをのお

たくさん汗をかいたら塩分もプラスする。

塩分もプラスする。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう。

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特にチームプレーの競技では仲間への責任を感じてつい無理をしてしまうことがあるかもしれません。周りの仲間の行動や表情で気になることがあれば、声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。

例えば「無理していない?」「水分とっている?」「休憩しようか?」

体調に変化がないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

こんな人は特に注意

- ×いつも冷房が効いた部屋にいる。
- ×運動をほとんどしない。
- ×朝ごはんを食べていない。
- ×夜ふかしをしている。

あてはまる人は特に注意が必要

です。急に暑くなった日や、長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策をしましょう。

健康チェック⇒4月からの自分をふり返ってみよう。

- ☐ 朝ごはんを毎日食べた。
- ☐ 外で体を動かした。
- ☐ 交通ルールを守った。
- ☐ けがに気を付けて過ごした。
- ☐ 好き嫌いをせずに食べた。
- ☐ 食後の歯みがきをした
- ☐ 夜は早く寝た

【チェックの数が…】

◎6～7個：その調子

このまま健康にすごせるようにがんばりましょう。

○3～5個：もう少し

がんばりたいことは何かな?

夏休みの目標を決めましょう。

△0～2個：がんばろう

できそうなことから、少しずつ初めてみましょう。