

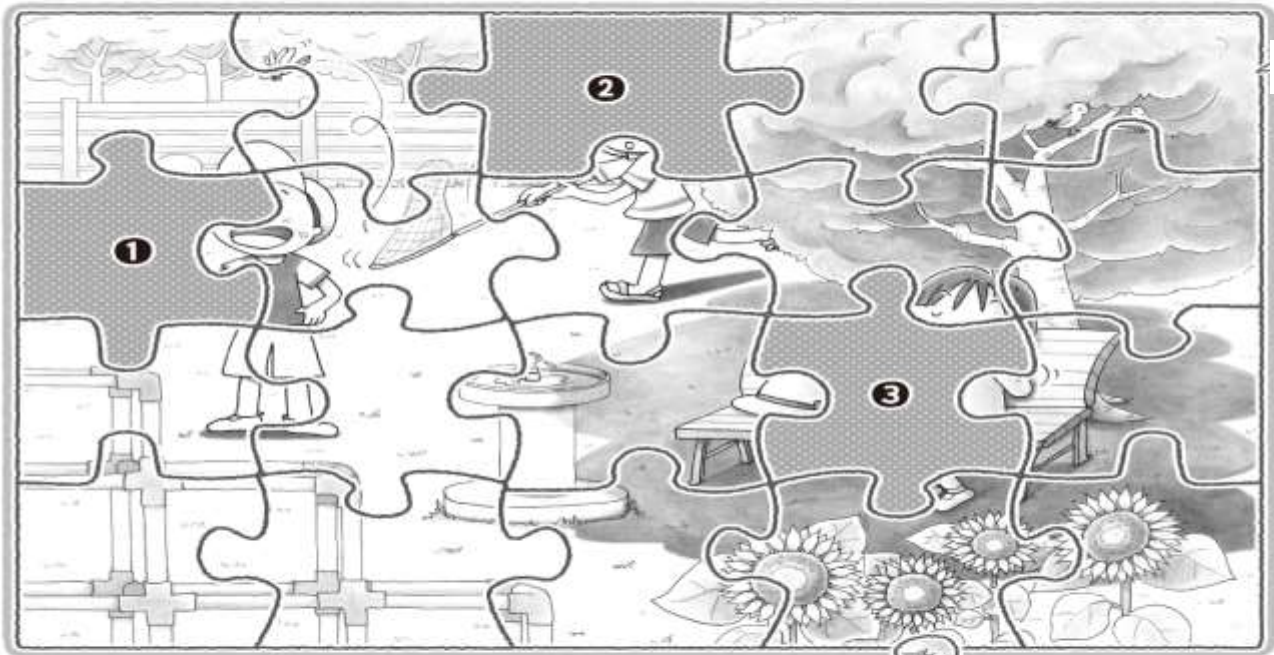
ほけんだより 7月

No.4
令和3年7月1日
桐生市立川内小学校
保健室

雨がふって急に気温が下がったり、晴れて暑くなったりと気温の変化が大きい時期です。体調をくずしている人はいませんか。夏休みまであとひとがんばり。元気にすごせるよう、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、夏を乗り切る体力をつけましょう。

熱中症対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して。



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。



1.水分をとる 2.ぼうしをかぶる 3.ぼうしを外す

は くち けんこうけいはつひょうご ず が 歯・口の健康啓発標語・図画ポスターコンクール

《 標語 学校代表 》

1年1組	さん	むしばから	まもろう	じぶんの	だいじなは
2年1組	さん	じょうぶなは	かんで	みがいて	つくろうよ
3年2組	さん	げんきは	は	みらい	じぶんに
4年2組	さん	は	みがきで	は	よし
5年1組	さん	おとな	は	これから	よろしく
6年1組	さん	は	みがきで	むし	は



《 図画・ポスター入賞者 》

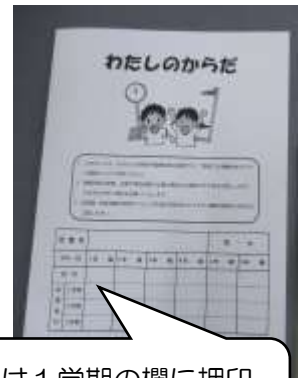
1年2組	さん	2等賞	3年2組	さん	2等賞
3年1組	さん	3等賞	5年2組	さん	3等賞
6年1組	さん	3等賞			

標語は102点、図画・ポスターは11点の応募がありました。ありがとうございました。

～ 保護者の方へ お願い ～

「わたしのからだ」を配ります

『わたしのからだ』は、健康診断結果と成長曲線が記録されています。肥満度や成長曲線の見方も載せましたので、お子さんとよくご覧になって、健康生活に役立ててください。ご覧になりましたら、表紙、現在の学年の確認印の欄に押印し、担任まで提出してください。学校保管になりますが、学期ごとの発育測定後に配布します。その都度押印・提出をお願いいたします。



今回は1学期の欄に押印し、提出してください。

提出期限 7月9日(金)

熱中症予防に、バランスのよい朝ごはんを！



体調不良で保健室に来る子の朝ごはんを聞くと、食べていなかったり、パンだけ、おにぎりだけということが多いです。主食におかずやみそ汁、スープ、飲み物をそろえた朝ごはんは、午前中の活動を支え、熱中症予防にもなります。

カウンセラー相談日 7月6日(火) 14:00～16:00

川内小学校では月に1度、スクールカウンセラーの丸岡先生が来校し、保護者の方の相談に対応しています。相談を希望される場合は、学校に電話で申し込むか、担任まで連絡帳等で相談希望とお伝えください。その際は、都合のよい時間をお知らせください。相談時間は1時間程度です。