

7月の保健目標：「病気を治療しよう」

一気に暑さがやってきましたね。ウキウキ楽しい水泳学習も、夏休みまでもう目の前です。夏バテしたり夏風邪ひかないように、早寝・早起き・朝ごはんを守って、安全に楽しく過ごしましょう。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動 しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったらまだと、急に泳いだときに足がつつと溺れてしまう危険があります。



水分補給 水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいです。泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

保健室からの~お知らせ~

プール学習が始まります。安心安全な学習時間にするために、以下のご協力をお願いします。

○朝の健康観察…普段と違い元気がない、等気になることがある場合には「見学」「担任へ事前連絡」を徹底する。

○早寝早起き・朝ごはんの促しをする。

○健康診断で「要受診」と判断された結果がある場合には、早めに受診させる。



★熱中症の原因をつくらないようにして、自分の体を守ろう★