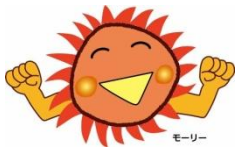


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.5

〔H25.9.3〕

日之出小学校保健室

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？40日間の夏休み。いろいろな出来事があったのではないかと思います。この夏休み中、大きな事故やケガもなく、日之出っ子全員の元気な顔が見れてよかったです。

9月はいろいろな行事が自白押しです。まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けずに、元気いっぱい過ごしましょう！



●学校モードに心と体をもどそう！

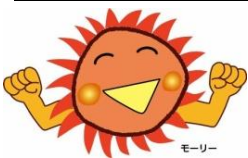
長い夏休みがおわり、まだ「休みモード」という人も多いのではないですか？早く「学校モード」に戻すためには、生活リズムを正しくすることが大事です。朝のスケジュールを考えて、時間を計算してみましょう。（時間を書きこんでみましょう。）

朝のスケジュールをつくろう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

モーリークイズ



日ごろの積み重ねが大切です。避難訓練は真剣に取り組みましょう。

家庭でも、もしものために確認しておきましょう。

- ☐ 家族との連絡方法
- ☐ 避難場所



●「避難の約束」おかしも

9/1は「防災の日」

お

か

し

も



何の頭文字かわかるかな？

災害はいつどこで起きるか分かりません。あわてず安全に避難できるように、避難の約束をしっかりと覚えておきましょう！

● 熱中症って何だろう？

熱中症は、強い日差しの下で運動をしていたり、高温の室内に長時間いたりした時などにおこる病気のことです。熱中症について知らない、手当てが遅れて重大な事故につながることもあります。



こんな症状が出たら熱中症の前ぶれです！
すぐに運動を中止しましょう



あたまが痛い



はき気がする



だるくて動けない



めまいがする

熱中症かなと思ったときは…



休息・冷やす

風通しのよい涼しい場所に移動して、からだを冷やす



水分補給

薄い食塩水か、スポーツドリンクなどで水分を補給する

すぐに、先生や近くにいる大人の人に知らせる



熱中症は、重症になると死亡することもあります。子どもだけで判断せず、必ず大人の人に知らせましょう。

熱中症の予防（どんなことに気をつけるか）については、9月の保健指導で勉強します。

9月は、「連合体育大会」や「日之出っ子体育大会」などがあり、外での活動も多くなります。

熱中症は予防できる病気です。一人ひとりが気をつけて、暑さに負けずにがんばりましょう！