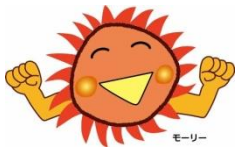


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.3

〔H26.6.6〕

日之出小学校保健室

季節はすれのインフルエンザがようやくおさまり、5月27日には、今年度初めての「お休み0デー」（日之出っ子347人が全員出席）になりました。みんなが元気に登校しているというのは、とてもうれしいことです。「お休み0デー」になる日がたくさんあるといいなと思います。

ここところ、毎日暑い日が続いています。熱中症にならないように気をつけて、元気に過ごしましょう。



しゅっけつこくばん
出欠黒板に
ゼロ
0がなりました。

●1日3回みがいていますか？

6月の生活目標は、「歯をきれいにしよう」です。みなさんは、「朝・昼・夜」1日3回きちんと歯をみがいていますか？もりにこ保健委員会では、「歯みがきモーリーカード」を作りました。給食の後は、クラスみんなで声をかけあって、歯みがきをしましょう。



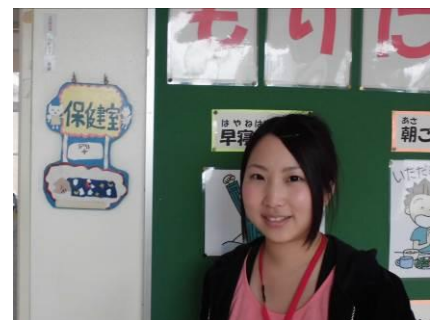
給食後の歯みがきの様子です。（1・2年生）
きれいにみがけたかな？



「歯みがきモーリーカード」→クラス全員が
みがき終わると、モーリー登場！

●教育実習の先生が来ています。

こんにちは。福井県立大学の看護科4年生の_____です。
6月2日（月）から保健室の先生のお勉強をしに来ています。
日之出小学校のみなさんは、とっても元気でたくさん話しかけてくれるのでうれしいです。私は日之出小学校の全員のみなさんとお話できたらいいなと思っています。私は学校の中をまわったり、給食の時間にみなさんのクラスに入ったりしているので、見かけたときはぜひ話しかけてください。保健室にいるときは、ケガや病気をみるお勉強をしているときなので、担任の先生に声をかけてから用事のある人だけ来てください。



ちなみに、私の好きな教科は体育と音楽です。他にも知りたいことは気軽に聞いてください。よろしくお願いします。

● 熱中症に気をつけよう！

毎日暑い日が続いています。急に暑くなったので、気温の変化で体調をくずす人も出てきています。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時期です。熱中症は予防できる病気です。熱中症にならないように、次のことに気をつけましょう。



平成26年5月号

小学校中学年・高学年向け

熱中症を予防しよう

① 水分をとろう！

たくさんの汗をかくと、体の水分が少なくなって、体の調子が悪くなるよ！

② 暑いときには、こまめに休けいをとろう！

③ 薄着になって、外では帽子をかぶろう！

④ 気分が悪くなったら、無理をしない！
日かげなどのすずしいところで休もうね。

まわりの友だちがいつもとちがうと思ったら、すぐに先生たちに知らせてね！

JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター

学校安全部 <http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

自分でできる予防法を考えてみよう！

① 外で活動するときには、をかぶる。

★ 暑い時は、顔を洗ったり、うがいをしたりするとスッキリするよ。

② こまめに をとる。

★ 体育や外での活動がある日は、水分をいつもより多めに持ってこよう！

③ 規則正しい生活が大事。

★ 暑さで体は疲れます。しっかり睡眠をとり、体を休めよう！

