



# ウオッチ



竜王小学校  
ほけんしつ  
R5.6.30

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

## あつ 暑さに ま 負けない!

ほんかくてき なつ ちか 本格的な夏が近づいています。夏といたら…スイカ!花火!夏休み!楽しい行事がたくさんある夏を、元気に過ごしたいですね。そのためには、一人一人が暑さ対策をする必要があります。自分でできる暑さ対策を紹介します。

## じぶん あつ たいさく 自分でできる暑さ対策

### ぼうしをかぶる

ぼうしをかぶることで、太陽の光と暑さをさえぎることができます。暑い国で過ごす人たちは必ずぼうしをかぶったり、頭を布でおおったりして守っています。忘れずにぼうしをかぶりましょう。



とても暑い日は、ぼうしのない人は外遊びできません。ぼうしをかぶって登校する習慣をつけましょう。



### こまめに すいぶんほきゅう 水分補給

30分に1回、コップ1杯の水分をとるのが理想です。「のどがかわく前に」「こまめに」水分補給しましょう。水とうを持ち歩けば、どこでも水分補給できます。学校に冷水器もあるので活用してください!



水とうは毎日キレイに洗って清潔にしましょう。高学年なら、家での仕事として自分で洗えるといいですね。

## すいみん しょくじ うんどう あつ からだ 睡眠・食事・運動で 暑さにまけない体をつくる

毎日の生活習慣を整えて、ちょっとの暑さではビクともしない、つよい体をつくることも大切です。特に大切なのは…睡眠です!暑いというだけで体は疲れてしまいます。暑かった日はいつもよりも早めに寝ましょう。すききらいなく何でも食べ、適度に運動することで体を強くたくましく成長させましょうね!





# もしかして熱中症かも？ と思ったら・・・



## 涼しい場所に移動する

クーラーのきいた部屋や風通しの良い場所、木陰など、涼しい場所に移動しましょう。



## 衣服をゆるめ、体を冷やす

ベルトをゆるめたり、肌着をズボンから出したりして衣服をゆるめましょう。首まわり・脇の下・足のつけねなど、太い血管が流れるところを氷などで冷やすと、効率よく体が冷えます。



## 水分・塩分を補給する

水分が不足している場合が多いので、水分補給をしましょう。加えて塩分もとりましょう。経口補水液（塩分・糖分が含まれている）があれば、それを飲むのが良いです。

わたしは私事ですが...

来週から学校をお休みして赤ちゃんをうむための準備をします。みなさんから、たくさんのお祝い言葉や優しい言葉をかけてもらって、先生ほとてもうれしいです。本当にありがとう！ しばらくの間さようなら。



7月3日からは、小林光希先生が保健室の先生になります。よろしくお願ひします。

## 保護者の方へ

### 帽子着用の習慣を

熱中症対策として、帽子の着用と水筒の持参を呼びかけています。暑い日は、帽子がないと外遊び禁止にしている場合もあります。普段から外に出る時は帽子をかぶるよう、ご家庭でも指導をお願いします。

### 産休に入ります

私事ですが、来週より産休に入らせていただきます。保護者の方からもあたたかい声や優しい言葉をかけていただき励みになりました。本当にありがとうございました。短い間でしたが、お世話になりました。