

ほけんだより

れいわ ねん がつ
令和6年7月

はいだしょうがっこう ほけんしつ
林田小学校 保健室

きおん しつど たか ねちゅうしょう しんぱい じき
気温や湿度が高く、熱中症が心配な時期になりました。早ね、早起き、朝ごはんを暑さ
に負けない強い体を作りましょう。

ねちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

すいぶん こまめに水分をとる

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしま
しょう。休み時間のたびに
の飲むようにしましょう。



ぼうしをかぶる

ちよくしゃ
ぼうしをかぶることで、直射
日光から頭を守り、頭の
温度が上がるのを防ぎます。



むり 体調が悪いときは無理をしない

うんどう
体調が悪いときの運動や
外遊びはひかえましょう。
こまめに休けいをとることも
大切です。



ちようしよく 規則正しい生活(朝食・すいみん)

あさ
朝ごはんは午前中のエネ
ルギー源です。すいみんは
つかれた体を回復させる
働きがあります。



ねちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートについて

あつ しすう いじょう よそう ひ ねちゅうしょうけいかい ぜんじつ じ どうじつあさ5
暑さ指数が 33以上になると予想される日は熱中症警戒アラート(前日17時または当日朝5
時頃の1日2回発表)、暑さ指数が 35以上の日は熱中症特別警戒アラート(前日の午後2時
発表)が出されます。外出する前にお家の人と確認しましょう。

で アラートが出たら…

- 室内でエアコンがきいたすずしい場所です。すずしい環境以外では、原則運動はしない。
- こまめな休けい・水分補給を必ずする。

くわしくは熱中症予防情報サイトへ

https://www.wbgt.env.go.jp/about_special_alert.php



たの なつやす
楽しい夏休みにするために次のことに気をつけて、2学期に元気に会いましょう。

つか かた き スマホ・ゲームの使い方に気をつけよう

スマホやゲームを使いすぎないように、家でルールを決めましょう。トラブルに巻きこまれないためにも、悪口を書きこんだり、写真をのせたりするのはやめましょう。

しよく た 3食きちんと食べよう

あさ ひる ばん しよく た
朝・昼・晩と3食のごはんをきちんと食べましょう。

おかしを食べすぎやジュースの飲みすぎにも気をつけましょう。



はや はやお こころ 早ね・早起きを心がけよう

学校がないので、夜ふかしをしまいがちです。みなさんの成長や疲れをとるためにはすいみんが欠かせません。なるべく学校の日と同じ時間にねて、起きるようにしましょう。



お家の方へ(お願い)

夏休みは治療のチャンス!

健康診断のあとにもらった「受診のおすすめ」(内科、歯科、眼科、耳鼻科)がそのままになっていませんか。夏休みのうちにぜひ治療をお願いします。

林田小では、むし歯の治療率が低く、現在**57.9%**です。むし歯の治療がまだのお子様には、個人懇談の際に再度「受診のおすすめ」をお渡しします。

治療に行かれたら、受診結果を記入していただいた「受診のおすすめ」を学校までご提出ください。

