



すこやか 7月

富山市立古里小学校
ほけんだより7月号
令和6年7月1日

じどう
児童のみなさんへ

晴れた日には強い日差しが照りつけ、雨や曇りの日には、じめじめと湿度が高い梅雨が続きつづいてますね。気温の変化などで体調を崩している人も多いようです。

もうすぐ楽しい夏休みです。毎日の生活を整え、暑さに負けない体づくりをして、熱中症にならないようにしていきましょう！

ねっちゅうしょう よぼう ～熱中症は予防できる！～

熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができます。日頃から、十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことも徹底するようにしましょう。

ねっちゅうしょう まも 熱中症にならないために守ってほしいこと

- のどが渇く前に、こまめに水分をとる
※ 水筒を必ず持ってきましょう
- 運動するときは、少なくとも30分に1回以上は日陰で休憩する
※ 熱中症危険レベルが嚴重警戒のときは、激しい運動は避け、10分に1回以上は日陰で休憩する
- 体調が悪いときは、無理せず体を休ませる
- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える



楽しい水泳学習になるよう、 ご家庭での健康管理をよろしくお願いします。



いよいよ水泳学習が始まりました。楽しく安全に水泳学習を行うために、ご家庭での健康管理をよろしくお願いします。



水泳学習当日は、お子さんの健康状態を各学年の Google フォーム にご回答ください。それに加えて、爪を切るなどの衛生面について確認をお願いします。

また、アタマジラミやとびひ、プール熱等、感染症を予防するため、タオル等の共用はできません。忘れ物がないよう準備をお願いします。



健康状態は
よいですか？



十分なすいみんを
とりましたか？



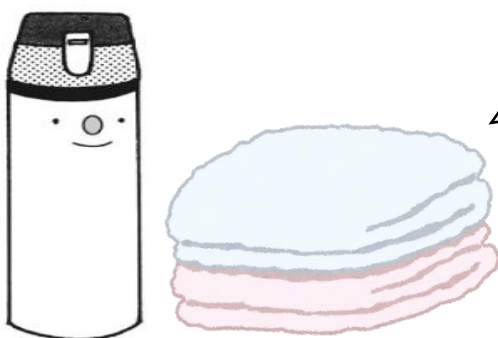
朝食はしっかり
食べましたか？



手足の爪は
切ってありますか？

熱中症について

熱中症の危険性が高い時期になってきました。暑い夏を安全に過ごすためにも、表面の「熱中症にならないために守ってほしいこと」をぜひお子さんと一緒にご覧ください。



汗の始末や、水分補給が行えるように、**タオル**や**多めの水分が入った水筒**などの準備をお願いします。