

# 7月 ほけんだより

令和3年7月6日 No.5 尾道市立高見小学校 保健室

梅雨が明けず、むしむしじめじめした日が続いていますね。このように蒸し暑い時期は熱中症にも要注意ですが、最近では夏かぜも流行っているようです。のどの痛みや鼻水、頭やお腹が痛いなど、体調をくずしている人が増えてきています。楽しく夏をすごすために、「早ね！早おき！朝ごはん」で暑さや病気に負けない体づくりをしていきましょう。



## 熱中症予防5か条



○の中に言葉をいれよう！

① ○○ごはんを食べて、すききらいせず、○○○のよい食事をするべし！

③ 暑さをさけるために○○○をかぶったり、日かげを歩いたりして、直射日光をさけるべし！

⑤ 暑いときは無理をせず、○○○○場所で休けいすべし！

② こまめに○○○○をほきゆうすべし！  
※たくさん汗をかいた時は塩分も一緒にとろう！

④ ○○○○不足で体力を落とさないために早ね・早起きを心がけるべし！



登下校や校外学習の時には、首元を冷やすもの(ネッククーラー)を

活用したり、体調の悪い人は無理をせず休んだりして、熱中症に

は十分気をつけましょう。



## 感染症対策・体力づくり

### がんばっています★第2弾



学年をこえて仲良く遊んでいます。外で元気いっぱい遊んでいる姿を見るとなんだか元気をもらいます☆

外から帰ったらすぐに手をあらう習慣がついてきています！おうちでもできているかな？

感染予防に気をつけながら上手に歯をみがいている4年生を発見!!!



「集中力アップ！正しい姿勢のキープ！」のため体幹をきたえています。

