



令和6年6月29日
 船橋市立宮本小学校
 おうちの人といっしょに
 よみましょう。



7月に入り、本格的に暑くなる日が増えそうです。しっかりと暑さに身体を慣らしつつ、熱中症にならないよう気を付けていきましょう。

熱中症予防を含めた熱中症対策クイズです。○に当てはまる言葉を考えてみましょう。

① 早○早○き○○ごはん

寝不足や朝ごはんを食べないと熱中症になりやすくなります。早寝早起朝ごはんを心がけましょう。

② こまめな○○○○補給

のどがかわいたなと思った時には、もう水分不足です。のどがかわいたなと思う前に、こまめに水分をとりましょう。

③ ○○○をかぶる

直接、頭に日差しを浴びると、頭痛がしたり、熱中症になりやすくなります。帽子をかぶって頭や顔を守りましょう。

④ ○○しい服装

風通しのよい服を選ぶと◎Tシャツの中に、タンクトップやキャミソール等の下着を着ると汗を吸ってくれて、涼しく感じます。

熱中症 予防

⑤ ○○○を外す

暑いところではマスクを外すようにしましょう。熱がこもって熱中症になりやすくなってしまいます。適宜外すようにしましょう。

⑥ ○○○○観察をする

自分で自分の健康観察をしっかりするようにしましょう。熱のあるなしだけでなく、自分の体がいつもと違うところはないか元気がどうか観察しましょう。

⑦ ○○をしない

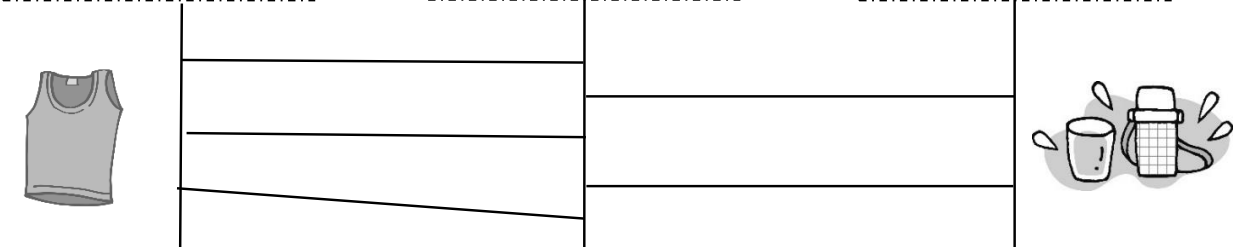
健康観察をした結果、真合が悪いな、いつもと違うなという時には無理をしないようにしましょう。特に、外遊びや体育等外での活動時は要注意です。

⑧ ○○けを求める

体調が悪いなという時には、近くの人に助けを求めてください。また、ともだちが真合悪そうにしていたら、声をかけてあげましょう。

汗対策 ○に当てはまる言葉はなにかな？(あみだくじの先に答えがあります)

○○○○をとる	○○○を着る	あせ汗を○○
---------	--------	--------



すいぶんをとる
 汗をかくことによって水分がとられてしまいます。しっかり水分をとりましょう。

あせ汗をふく
 汗をふく時に、しっかりとふくのではなく、軽くおさえるようにしてふくと

はだぎ(したぎ)を着る
 Tシャツの下に、肌着を着ることによって、汗を吸収してくれます。肌着を着ることで涼しく感じますよ!

保護者の皆様へ大事なお願い

- 例年、春の健康診断結果を手書きでお子様のけんこうカードに記載しておりましたが、今年度より印刷したものをけんこうカードに貼って、7月中旬頃お配りいたします。ご確認いただき、7月の確認印のところにサインもしくは押印の上、提出をお願いいたします。ご不明な点等ありましたら、宮本小保健室までお問い合わせください。
- 心電図検査を受けた方(1・4年生他)の結果につきましては、7月中旬以降に学校へ通知が来る予定となっています。夏休み前のけんこうカード配付日に間に合わないことが予想されますので、秋の身体測定結果配付時に、あわせてご確認ください、至急でお知らせがある場合には、個別に連絡いたします。
- 7月に入り、本格的に暑い日が増えることが予想されます。より一層、規則正しい生活を心掛けていただき、汗拭き用のタオルや水分を多めに持たせていただく等、熱中症対策へご協力をお願いいたします。
- 熱中症予防の一環として、暑いところでの活動時には、マスクを外す指導をしてまいります。命を守る観点から、夏場につきましては、登下校中も含め外での活動時には、マスクを外すようご家庭でもお話しください。