

ほけんだより

令和6年7月1日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

7月 保健目標 夏の過ごし方を考えよう

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。7月は一年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれません。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことにチャレンジするいい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごすようにしましょう。



「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

水に入っているから
プールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら
心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。



マスクの着脱については、個人の判断となっていますが、運動時や登下校、とても暑い時は熱中症に注意してマスクを外すようにしましょう。熱中症になりやすい時は、保健室前の掲示板でお知らせしているので、気をつけて見ていてください。



日本赤十字社香川県支部より、夏休み企画「親子 de 楽しむ救急法講習会」の開催要項が届きましたのでお知らせします。裏面の内容を確認いただき、参加希望の方は各自で申し込みをしてください。申込締切は7月12日（金）です。