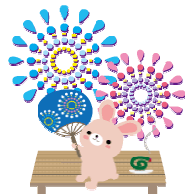


ほけんだより 8月



H28・8・23 (火)

北海道教育大学
附属釧路小学校
保健室NO. 9

夏休みが終わり、先週から学校が始まりました。夏休み後半は、釧路も暑い日が続きましたね。熱中症に気をつけて、元気に楽しくすごすことができましたか？今は運動会にむけての練習でがんばっていますね。行事の前というのは、気持ちが高ぶったり、練習のつかれなどで集中力がなくなったりなど…このような時は、病気やケガなどしやすいので、夜は早く寝て、しっかり体のつかれをとってください。



「運動する!」その前に…

しっかり眠りましたか？

朝食は食べましたか？

つめは短く切りましたか？

準備運動をしましたか？



ねっちゅうしょう 熱中症

気をつけたいのは、こんなとき

- か
- 下痢をしている
 - 熱がある (熱っぽい)
 - 疲れがたまっている
 - 睡眠不足
 - 熱中症になったことがある



- 天気
- 急に気温が上がった
 - 湿度が高い
- ☞ 水分補給をしっかりとる。
- ☞ 体調が悪いときは無理をしない。



運動する前、こんなことにも気をつけよう!!

- ★自分の足にあったくつのサイズをはく。
- ★くつのひもをきちんとむすぶ。(マジックテープをしっかりとめる)
- ★かみの毛の長い人は、動きやすいようにまとめておこう。
- ★気温にあわせて服の調節を!



9月4日は運動会です

☆みなさんにお願ひ☆

- ★外の気温が高く、汗をかいた時などは、体の水分が失われてしまいます。脱水症状をおこさないためにも水分をとることを忘れずに!!

