

ほけんだより

三島市立西小学校
No.4. R.3. 7.19 発行

7月のほけんもくひょう

熱中症を予防しよう!



まぎらわしい、しょうじょうは...

コロナ? 熱中症?

長かった梅雨も明け、
やっと夏らしい天気
にほつてきました。

お日様がササッと輝く空は、
明るくて、シャキーンとしていますが、
ゆだんをすると、熱中症にかかる
ことがあります。

楽しい思い出をたくさんつくて、夏休み
を元気にすごしましょう。

暑さとつかれにまけない夏のおふろの入り方

暑さからといって、シャワーだけで、おまかせている人は、いませんか?
夏のつかれには、「おふろの湯ぶねにつかること」がおすすめです。

♪ホカホカ~♪

温熱こうか

血行がよくなり
つかれの元(疲労
物質)をとりのぞき
ます。

♪マッサージ♪

水圧こうか

水圧でほどよい
マッサージこうか
があります。

♪軽っ!♪

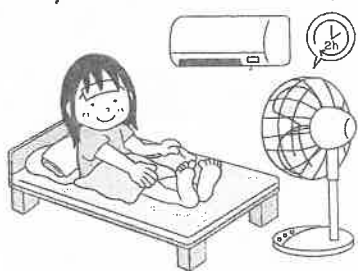
浮かこうか

重力から解放
されて、リラックス
できます。

◎ おすすめはねる 1~2時間前におふろに入る。

確実に予防できるのは熱中症です!

● すいみんをしっかりとる



● 夕食は、早めにおませる



● ぬるめの湯につかる



● こまめに水分補給



● 涼感グッズ、フル活用



* 暑くてねぐらいい夜は、
ねる部屋の温度を
下げておく。タイマーを
つけて風を送る。ほど
くふうをしてみよう。

● 夜、強い光をあびない



すいみん環境を
整えて、1日の体の
つかれをとることが
熱中症予防の
第一歩です。

● 無理しないで休む

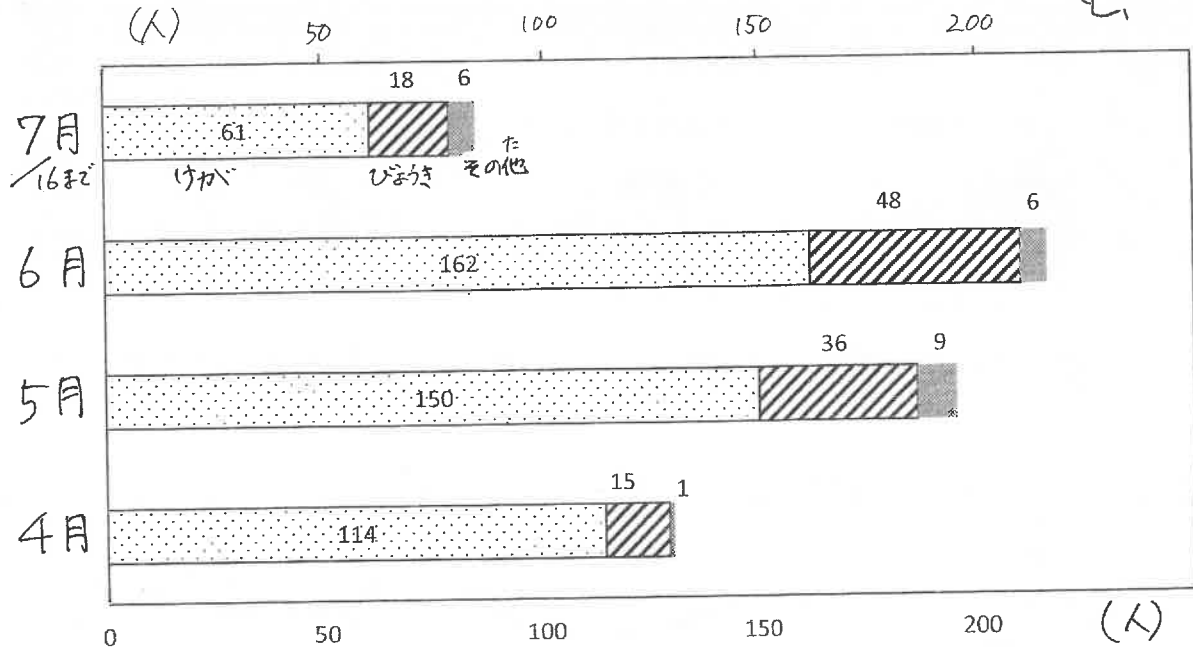


● 暑い時には時々
マスクをはずして呼吸を





4月~7月までのほけんしつ利用



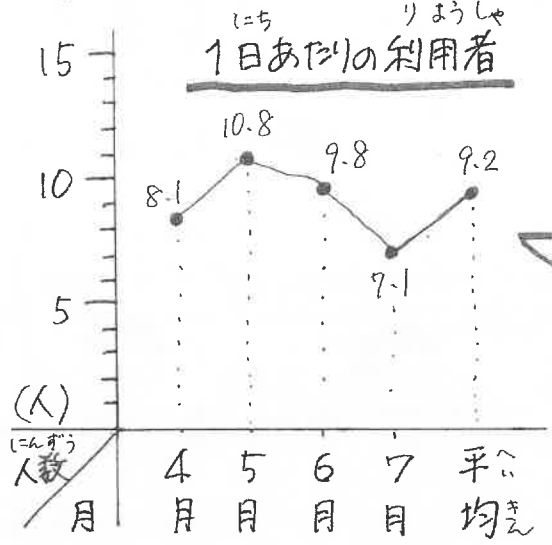
● グラフのみかた

- けが
- びょうき
- その他



● 4月から7月16日までのほけんしつ利用者をまとめました。

● 「けが」での利用者が「ほとんど」でした。とくに、5月、6月は多かったですね。また、「びょうき」での利用をあわせても、5月、6月は多かったです。



1日あたりのほけんしつ利用者では5月がいちばん多く、つぎに6月、4月、7月の順でした。

平均すると、1日あたり9.2人、約9人となりました。

4~7月あわせて 626人 でした。

夏休みを安全にすごしましょう!

- 天気がわるくなってきたら、海、川、水路に近づかない。
- 雷が鳴りはじめたら、家や建物の中にはいる。
- 立ち入り禁止の場所にはいらない。
- 花火は大人といっしょにやる。
- 知らない人について行かない。知っている人でも、家の人に言ってから行く。
- アウトドアでは、虫さされに注意。長ズボンで。

休み中も毎日けんこうかんさつ続けよう

- 朝の体温をはかる
- 体の調子はどうかな?
- いっしょに住んでいる家の人の体調はどうかな?

※ コロナウイルス感染防止のため、休み中もお願いします。

リーバーアプリに 入力してもらいましょう

元気なすがたで 8月26日に会いましょう!