

ほけんだより

令和2年7月6日 菅原小 保健室

ねっ ちゅう しょう 熱中症にならないために！

熱中症は、ほうっておくと、あつという間に重症になるから危険です！
こまめに水分補給をしたり、普段から体力をつけておくなどの予防が大切です。



ねっ ちゅう しょう よ ほ う 熱中症予防 5つのポイント



① こまめに水分をとろう

学校では、とくに休み時間に外に行く前、体育の前などに水筒で水分をとろう。
家にも、こまめにのもう。



④ 規則正しい生活をしよう

あまり寝ていないと熱中症にかかりやすい。
早寝早起きを心がけよう。



② でかけるときは、ぼうしをかぶろう

強い日差しを直接あびていると、頭や体の温度があがってしまいます。



⑤ 三食きちんと食べよう

朝・昼・晩と三食きちんと食べて元気な身体をつくっておこう。



③ ときどき日かげで休もう

外で運動したり、遊んでいる時は、20分から30分に1回を目安に休けいしよう。



「頭が痛い」、「フラフラする」、「はきそう」など、気分が悪くなったら、すぐに先生や大人の人に知らせてね！
自分だけでなく、まわりの友だちのことも気にしよう！



6月は、気温がぐんと高くなる日が多くありました。体があつさになれていないために、「あたまがいたい」「ふらふらする」「だるい」など体調をくずした人もいました。

あつさになれない以外に、体調をくずしている理由として、ねる時刻がおそくなったり、つかれがのこっていたりすることが多いように感じます。あつい日が続く中、体力もたくさんつかれます。おそくても9時ごろにはねるようにしましょう。

7月も31日まで学校があります。みんなであつい夏をのりきっていきましょう！



汗の始末を忘れずに！

汗をかいたまま冷房のきいた部屋にいますかぜをひくよ！



夏バテしない生活術



身体測定の結果

県の平均は令和元年度のものです

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	すがはらしょう 菅原小	けん 県	すがはらしょう 菅原小	けん 県	すがはらしょう 菅原小	けん 県	すがはらしょう 菅原小	けん 県
1年	116.6	116.4	115.5	115.4	21.8	21.6	20.1	21.1
2年	124.3	122.5	122.9	121.7	28.9	24.6	24.1	23.6
3年	126.7	128.4	128.0	127.7	28.8	27.8	28.2	27.1
4年	136.0	133.4	133.8	133.0	35.4	31.6	31.2	30.2
5年	140.6	139.1	142.2	140.0	36.5	34.8	40.0	34.5
6年	151.1	145.0	148.0	146.9	44.7	39.5	40.1	39.7

保護者の方へ

本日より学校が再開となりました。

はじめは1日が長く感じるかもしれません。元気に1日をすごせるように、朝おきる時間や、夜ねる時間をととのえていきましょう。朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。