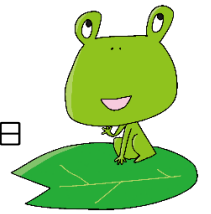




泉小学校保健室
令和6年5月27日
No.3



しんねんどはじまって2か月が経ちます。6月は雨の日が多いですが、そんな天候にも負けず、明るく晴れやかな気分^{きぶん}で学校へ来られるといいですね。暑い日もあるので、十分な睡眠^{すいみん}とバランスのよい食事^{しょくじ}、こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}をして元気に過ごしましょう。

そして、6月から水泳の授業が始まります。体調を整え、楽しい水泳の授業にしましょう。



あつ ひ 暑い日の過ごし方

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためにできること

① こまめに水分補給^{すいぶんほきゅう}をする



② 睡眠^{すいみん}や栄養^{えいよう}をとる



③ 帽子^{ぼうし}や日傘^{ひがさ}で日光^{にっこう}をさける



じぶん ともだち ねっちゅうしょう 自分や友達が熱中症になってしまったら..

① 涼しい場所に連れて行く
(日陰^{ひかげ}や冷房^{れいぼう}の効いている部屋^{へや})



② 衣服^{いふく}をゆるめる



おどろ 大人^{おとな}を呼ぶ!

③ 体を冷やし、スポーツドリンクなどで水分補給^{すいぶんほきゅう}する



くび・わき・足の付け根^{あしづね}を冷やすことで早く体全体を冷やすことができます。



あつ み はんとう 渥美半島アクションウィーク

じっしきかん がつ にち げつ がつ にち きん
実施期間: 5月27日(月)~5月31日(金)

かぞく かいわ あした かつりょく う だ きかい
家族で会話、明日への活力を生み出す機会にしましょう!

こんねんど だいいっかいめ あつみはんとう
今年度、第一回目の「渥美半島アクションウィーク」です。テレビやゲームの時間を、家族とのふれあいや手伝いの時間に変えていきましょう。

たと 1にち つか かぞく かんが
例えば... 1日の疲れをとるストレッチを家族で考えて、みんなでやってみる
さいきん きょうみ はな あたら
最近、興味があることを話して、新しいチャレンジをしてみる など
かぞくだん つう あした かつりょく う だ きかい
家族団らんを通じて、明日への活力を生み出す機会にしましょう!

