



令和6年7月1日
 春江小学校
 校長 小林 麻子
 養護教諭 笹井 栄子

あせ 汗、こまめにふこう



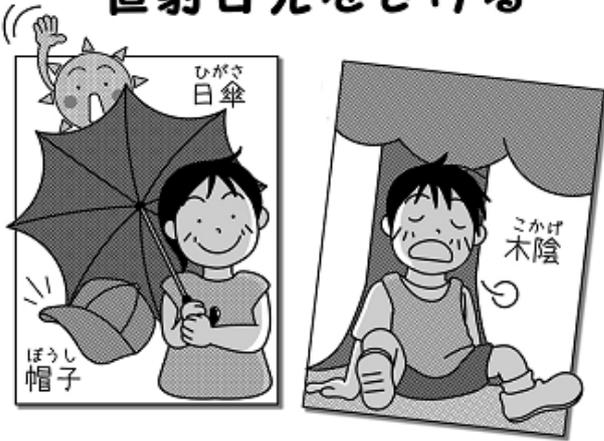
ほけんもくひょう 保健目標「暑さに負けない生活をしましょう」

「暑くて起きる気分にならないよ〜」と、なかなか起きられない人はいませんか？起きられないのは、前の日に遅くまで起きていたから・・・と言う人もいるのではないのでしょうか？朝、早い時間はまだ涼しく、活動しやすい環境です。いつまでも寝ていると、生活リズムがみだれてしまう原因になります。早起きするには、早く寝ることが大事です。暑くなる前に、早起きをしてみましょう。

★ 欠席するときのお願い ★

Tetoru で欠席の連絡をお願いしていますが、欠席の理由を「体調不良」だけでなく、詳しく病気の様子をお知らせしていただくと、現在流行っている病気、感染症をいち早く知ることができるのでありがたいです。よろしくお願いします。

ちやくしゃにっこう 直射日光をさける



熱中症

こまめに 水分・塩分を補給する



はげしい運動は 暑さに慣れてから



に注意！

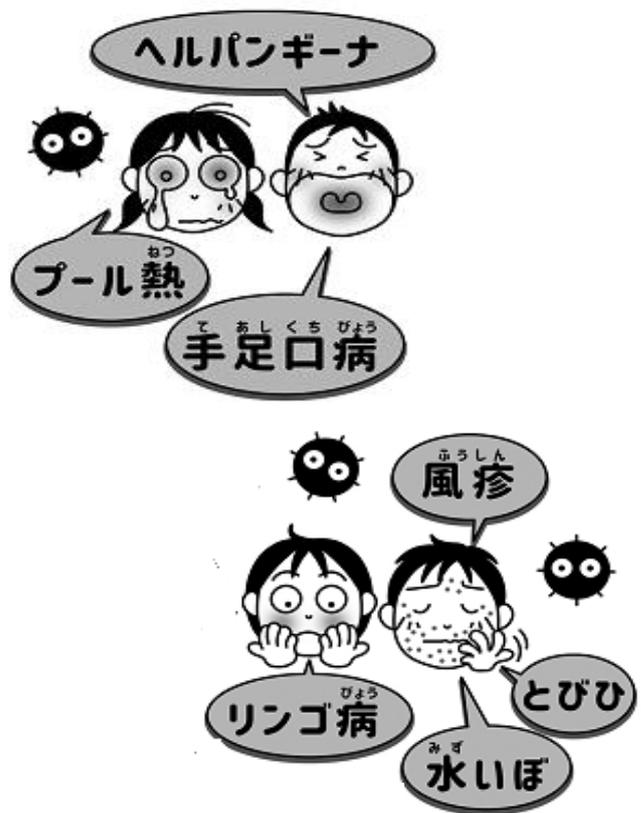
むり無理をしないで休む



なつ しんぱい かんせんしょう
夏も心配、感染症…



毎朝の健康観察、よろしくね。



寝苦しい夜に試し、気持ちよい朝のスタートをしましょう。

かんたん あんみん
簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく。



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする。



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する。



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

夏の肌着が大切な理由



《肌を清潔に保つ》体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保つことができます。



《体温を一定に保つ》肌は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。

