

ほけんだより 6月

令和7年6月3日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

6月23日から水泳学習が始まります

準備は念入りに



水に慣れる

ストレッチ

暑さに注意



直射日光

水分補給

水の中でも汗はかく

ボディを組もう



元気です!

常に近くで安全確認

おうちの人とチェックしよう!

- 受診結果報告書は出しましたか?
- 朝ごはんを毎日食べていますか?
- 夜ふかしをしていませんか?
- 具合が悪いところや、けがをしているところはありますか?
- 手・足のつめは切りましたか?

