

なないろ

7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

2024.7.1 波照間小学校保健室

6月はインフルエンザがはやって、お休みした人もいましたね。去年も同じように新型コロナウイルス感染症がはやっており、季節の変わりめは特に体を大切にすることが大事だと感じます。

さて、7月のほけん目標は「夏を健康にすごそう」です！これからもっと暑くなる波照間島では、熱中症や食中毒に気をつけましょう。水分をこまめにとったり、食べるまえにしっかり手を洗ったりして、毎日元気に楽しくすごしましょうね😊

暑さに負けない波っ子の熱中症予防

熱中症になりやすい日

ジメジメした汗のたくさん出る暑い日
急に暑くなった日
風が弱い日

熱中症になりやすい人

ひまん ひと 肥満の人
暑さに慣れていない人
たいちよう わる ひと 体調が悪い人

○日傘や帽子を持ってくる



○日陰を利用する



○涼しい服装をする



○激しい運動をさける

○暑いときには無理をしない

○こまめに休憩

○水分をこまめにとる →喉がかわいてからでは遅いよ！

○暑さになれる →少しずつ外で運動をして暑さになれる。

~そろそろ七夕ですね~



願い事を書きにしてね
保健室の掲示板に短冊を用意しました★

保護者の皆様へ

子ども達は、体育の授業やお昼休み時間に体育館での遊びで汗を沢山かいています。

お子さんの健康保持のためにも、肌着や洋服の着替え、汗をふき取るためのハンドタオルなどを持たせていただけると大変助かります😊

兄弟姉妹が居ると洗濯物も増えて大変だとは思いますが、何卒、ご理解ご協力をお願いします。

保健室の仲宗根より