

ほけんたより



平成29年5月2日（火）
熊野小学校
ほけんしつ
No.2

さわやかで過ごしやすい5月。赤白決めやりりー選手決めが行われていますが、運動場でみなさんの頑張って走り抜く姿が、保健室からもよく見えます。気持ちよく運動できる天気の良い日は気温もぐんと上がりますが、朝晩はまだ肌寒い日もあります。新しいことをたくさん覚え、練習で一生懸命動かした身体を休めるためにも、しっかり睡眠・たっぷり朝食で、自分の力が発揮できるようにしましょう！

はる ねっちゅうしょう 春の熱中症

朝晩の気温差の大きい春。身体もまだ暑さに慣れていないので、熱中症にも注意が必要です！次のことに気を付けましょう。

- 1 めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 2 筋肉痛、筋肉のけいれん
- 3 身体のだるさ、吐き気
- 4 汗のかきすぎ、または汗を全くかかない
- 5 体温が高い
- 6 まっすぐ歩けない

こまめに水分補給をしましょう！



このような症状がある時は、熱中症の可能性がります。早めに知らせてください。

さいかくにん うんどうかい げんき さんか ～再確認！運動会に元気に参加するために～

体調の悪い時は、早めに知らせよう！

★ぼうし：必ずかぶろう！

★つめ：手も足も、短く切ろう！

★くつ：サイズの合った、走りやすいくつをはこう！はだしは、決められた種目のみ許可されています。

★かみの毛：長い人は、まとめよう！

★下着：清潔な下着を身につけよう！汗や身体のおいを吸い取ってくれます。

★持ち物：汗ふき用タオル、水とうは必ず持ってこよう！名前も忘れずに書こう！

→今年度も体育主任の金尾先生と一緒に、健康情報についてお知らせします♪