

えがお つうしん



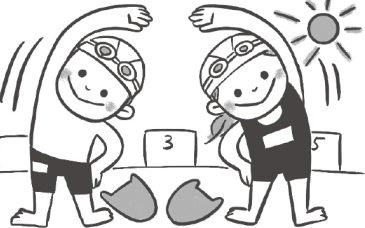
R5.6.27

vol.04 城北小 ほけんしつ

プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



がつ ほけんもくひょう

7月の保健目標

あつ ま せいかつ

暑さに負けない生活をしよう

晴れた日は気温がぐんぐん上がるようになりました。夏本番前ですが、熱中症には十分気をつけていきましょう。プールの授業も始まっています。プールの時間がより楽しくなるようにするには、どんなことに気をつけたいか考えてみましょう。

もっと健康になるにはどこに気をつける？



その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメ。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメ。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

ずいぶん涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

自分の生活をふりかえって〇〇不足をへらそう！楽しい夏休みが待っているよ！！