

平成27年7月2日 尼崎市立武庫小学校 保健室

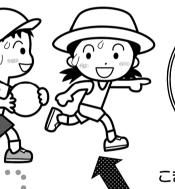


じめじめした梅雨が終わると、太陽の季節がやってきます。 梅雨が明けてすぐは、晴れの日が続き、暑くなることが多いそうです。熱中症にならないように、少しずつ暑さに憧れていくことが大事です。お茶や水をこまめにのんで、体調に気をつけながら、暑さに負けない体づくりをしましょう!

暑さに負けない体をつくろう!

運動で「あせをかく」ことによって、暑さへのていこう力がつきます

動きやすく、あせを「吸」収 する脳を着よう! ぼうしもわすれずにね!



サラッとした あせがかける ようになったら 合格です!!

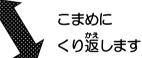
家の中では…





28度以下のときは、なるべく冷房を っか でもが、うちわや扇風機を使おう!

家の中も冷やしすぎない







がなら きゅう がなら ほきゅう おこな 必 ず 休 けいと水分補 給 を 行 いましょう

※保護者様へ

教室の冷房は全館空調で、各教室での調節ができません。教室内でも、どうしても冷房の 風が直接あたってしまう場所があります。冷えすぎる場合に、服装等で調節ができるよう、 お子様に様子を聞いていただき、薄手の長袖の準備等、ご協力よろしくお願いいたします。

健康診断がおわりました

健康診断の結果を お知らせしています

●かならず、家の人に わたして、いっしょ に内容を見てくださ い。



●治りょうや検査が必要というお 知らせをもらった人は、家の人



と相談して、早め に病院でみてもら ってください。 異常なしの場合は、健康 の記録でお知らせします。





☆裏に、変えがき。ためしくすごすためのポイントが書いてあります。おうちの人といっしょに読んで、夏休みのすごし方について、話し合っておきましょう。