

# ほけんだより 7月

令和5年(2023年)  
南第二小学校  
ほけんしつ

7月に入り1学期も残り3週間です。みなさんが楽しみにしている夏休みが近づいてきましたね。

夏を思いっきり楽しむには元気である必要があります。元気であるためには、やっぱり「早寝・早起

き・3食食べる・運動」が大切です。「いつも元気!!」という人は、あつさでつかれがたまりやす

い時期です。たまにはゆっくりする時間もとってくださいね。

ねっちゅうしょうそくてい  
**熱中症測定を**  
**はじめました**

まいにち 運動場で熱中症の測定をしていると  
みんながたくさん声をかけてくれて、  
とてもうれしいです。

どんどん暑くなってきていますね。みなさんが、熱中症にかかってしまうことを防ぐため  
に下足室に熱中症レベルをはっています。

朝と20分休み、昼休みの前に熱中症レベルを貼り、お知らせしています。

外に出る前に必ず確認するようにしましょう。みなさんの命を守る取り組みです。

ねっちゅうしょう  
**熱中症レベルを**  
**チェックしよう!**

熱中症レベルが1番高い状態が危険です。

このときは、運動場で遊ぶことができません!

その他のレベルの時でも、熱中症になってしま  
うことがあります。

警戒レベルでも、外で遊んだ後に「しんどい」

と保健室に来る人がたくさんいます。

寝不足の人や朝ごはんを食べていない人、体調  
がよくない人は運動場に出るはいけません。



**危険**  
外へ出てはいけません



**嚴重警戒**  
少しでも体調が悪い人  
は外へ出てはいけません



**警戒**  
ぼうしをかぶり、  
水分をとりましょう



**注意**  
すずしく感じても熱中症に  
なることがあります!

なつやす たの  
～夏休みを楽しくすごすために～

なつバテしないように

・アイスやつめたいジュースの飲みすぎ、食べすぎには注意!

つかれをとるために

・あつさでつかれやすくなっています。しっかりすいみんをとりましょう!

やさしい心でお手伝い

・いつもはおうちの人にやってもらっていることは、夏休みこそお手伝いしてみよう!

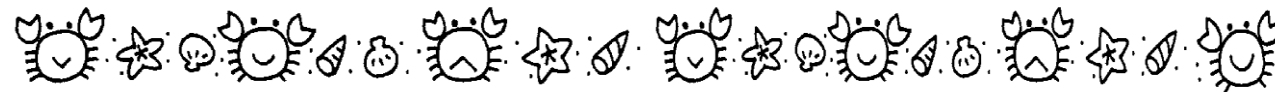
すいぶん、塩分で熱中症予防

・こまめに水分補給をしよう!

・あせをたくさんかいたときはスポーツドリンクなどで塩分をとるといいですよ。

みんなが楽しく安全に

・夏休みを安全にすごせるように、人の少ない場所(あぶないところ)には行かない!



●**歯・口の健康啓発標語を募集します!**(参加自由)

テーマ 歯・口の健康づくり について

(例) きらきらと かがやくあなたの 笑顔と歯

・年をとってもずっと歯や口の健康を守り続けられるような短い文

・5・7・5のリズムで書きましょう

・コンクールに入選したら景品がもらえるかも・・・

標語の応募用紙は下のきりとり線を切って、標語を書いたら、保健室前に箱をおいているので、

その中にいれてください。(学年・組・名前をわすれないように)

おうぼようし  
応募用紙

ねん ぐみ なまえ  
年 組 名前