

げんき



暑い日が続いていますね。神奈川県では、ヘルパンギーナやRSウイルスなどの感染症が流行しています。新型コロナウイルス感染症も増えてくると予想されています。緑小学校でも発熱や咳などでお休みをする人や咳をしている人がいます。こまめな手洗い、換気、規則正しい生活を心がけるとともに、咳が出る人は、咳エチケットを守りましょう。



7月 保健目標

夏を元気に過ごそう

熱中症予防の基本は、睡眠をとること、朝ごはんを食べること、水分をとることです。

休み時間に校庭に行く時には、暑さ指数も参考にしながら帽子をかぶったり、日陰で過ごしたり、声をかけあったりしている様子が見られます。「自分で考えて判断し、行動する力」を発揮していますね。これからも仲間と声をかけ合いながら、熱中症予防を心がけ、夏を元気に過ごしたいですね。



こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



ねっちゅうしょう かんせんしょうよぼう
熱中症・感染症予防にも!

あさ
朝ごはんで
3つのスイッチ
ON!



のう **ON**
脳

のう
 脳にエネルギーが充電され、
 あたま はたら
 頭が働きやすくなります。

ON
からだ

たい おん あ
 体温が上がり、
 かつ どう じょうたい
 活動しやすい状態になります。

なか **ON**
お腹

い ちよう し げき
 胃と腸が刺激され、
 うんちが で
 出やすくなります。

ね あいだ はん いっぱいぶん え ね る ぎ ー つか
寝ている間に、ご飯一杯分のエネルギーを使っているよ。
 ひるま あたま からだ つか よる ね もりもりた
昼間は頭や体を使って、夜はぐっすり寝て、もりもり食べよう!



かわ ひなん
こんなときはすぐに川から避難!

