

ほけんだより 7月号

咲 ~さく☆わらう~



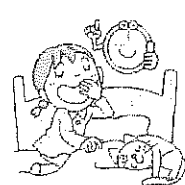
清川村立緑小学校
令和7年7月4日
NO.5

厳しい暑が続いています。休み時間になると、校庭に掲げている旗(暑さ指数の色)を確認しながら、声をかけ合っ帽子をかぶっていたり、遊び方を考えたりしながら過ごしていますね。
自分が思っているよりも、暑さで体は疲れています。よく寝て、よく食べて、1学期を元気に終えましょう。

基本的な熱中症予防

(健康な体づくり、衣類の工夫や帽子をかぶるなど暑さをやわらげる工夫)

基本は



十分な睡眠



しっかり食事をとる



こまめな水分補給

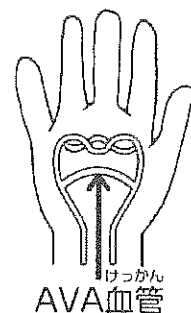


こまめな休憩

たくさん汗をかいている様子が見られます。汗拭きタオルがあると清潔ですね。

暑さ対策グッズは、名前を書いて、上手に使いましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

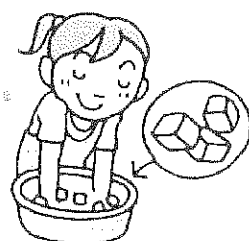


AVA血管

手のひらを冷やす時のポイント

氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

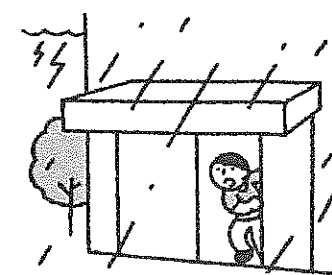


夏は雷の多い季節となります。雷の音は危険のサイン!
雷の音が聞こえたら、建物の中など安全な場所へすぐに避難しましょう。

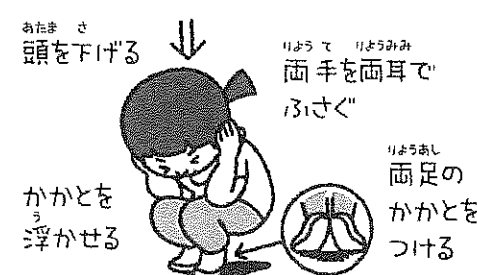
雷から自分を守るための行動



木や電柱など背の高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

自分様より

あの時味わ、後悔も
ありのままを愛する方がいい
泣いても笑っても
後戻りなんて出来せないさ

「ナツメグ」
PURPLE BUBBLE
2025

より一歩

あの時味わ、後悔も
人生のスパイスになるだろう

あの時味わ、喜びが
今歩く道の向こう、照らしている
光差す道の向こう目指している

One two!

おすけのり

最近、よく聴いている曲です♪

明るいメロディーに
心に寄り添う歌詞。
増中を押してくれそうです☀

いいことも そうでないことも
一フーフに意味があって
受けとめて、今を生きていきたい
と思っています。

保護者の皆様

いつもご協力いただきありがとうございます。

健康診断の結果を記入した健康手帳を返却しました。まだ提出されていない方は、ご確認の上、押印・ご記入いただき、担任へご提出くださいますようお願いいたします。

