

ほけんだより 8月

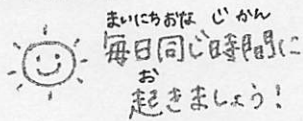
7・8月の保健目標：夏を健康にすごそう

令和2年8月7日
日野市立旭が丘小学校
校長 猿田 恵一
養護教諭 緒方 かおり

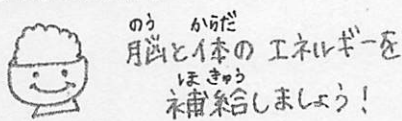
いよいよ夏休みが始まります。暑い日が続いていますが、健康に気をつけてすごしてください。夏休み明けに元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

夏を元気にすごすポイント4つ！

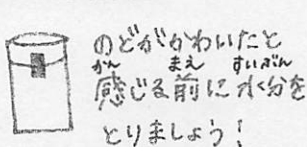
①早起き



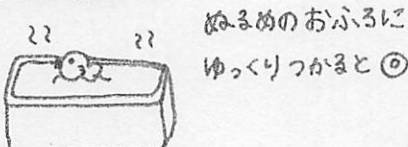
②朝ごはん



③水分補給



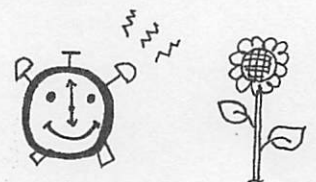
④お風呂



夏休み中も

生活リズムを

整えましょう！！



熱中症に気をつけましょう！

暑い日が続いています。熱中症にならないよう、水分をこまめにとりましょう。外で遊ぶときは、できるだけ日かげですごし、休憩をとるようにしましょう。

もし熱中症になってしまったときは、すぐに体を冷やして水分・塩分をとることが大切です。わきの下や足の付け根を冷やしてあげるとよいです。自分で水分をとれないときは、すぐに病院に連れていきましょう！



かみなりがちかづいたら…ここはキケン！！

▲こうてい・グラウンド



▲たてものの「のき先」



▲高い木の下



最近、大雨による被害が増えています。天気予報やニュースを確認して、安全に注意してすごしてください。風水害に備えて、ハザードマップを見て、避難場所を確認しておくようにしましょう。

◎なるべくじょうぶなたてものの中へひなんしょう！