

夏休みの元気はじまり!!

8/29に
元気はじまり
の会を
開催します!

はやね
はやおき!

学校があるときと
おなじ生活リズム
にしよう。

こまめに
水分ほきゅう!

1時間に1回
くらいのおむ
よにしよう。

しっかり
ごはん!

あさひる、よる
しっかり食べよう。

こまめに
うがいであらい
はみがき!

おうちの
おてづだい!

きめたことを
つづけよう。

つめたいもの
ひかえめに!

一日に食べる量を
きめておこう。

そと
外にでるときは...

・ぼうし
・すいとう
・タオル
おわすれなく!!

鴻巣東小
ほけんだより
No.8
R5.7.19(水)



げんきいっぱい

熱中症の症状と対応

体温を調節するはたらきがうまくいかずに、体の中に熱がたまり、体温が上がってしまい、おこります。

こんなことがおこります

こんなてあてをしてみましょ

- 1
- * 頭がいたい
 - * 気持ちわるい
 - * ぼーとする
 - * 体がだるい

- 2
- * 頭がガンガンする
 - * はきけ、はく
 - * 熱い
 - * 水分がとれない

- 3
- * まっすぐに歩けない
 - * よびかいても返事がおかしい
 - * けいれんがおこる
 - * 意識がけない

* 水道で顔、首のうしろ、うでなどをよくあらいながす。

* すずしい場所へうつる。

* 水分・塩分をとる。

* 体をひやす。



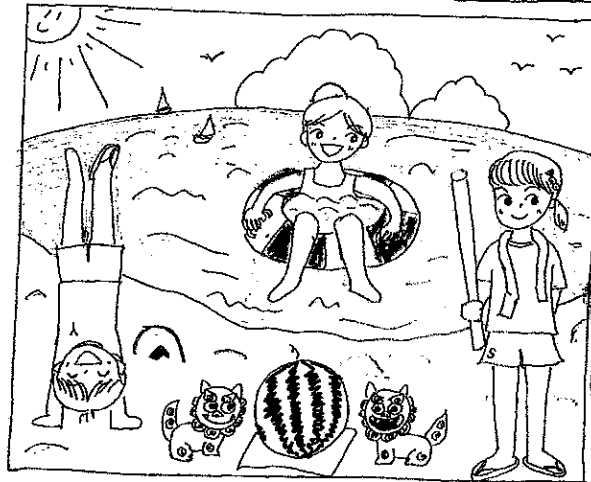
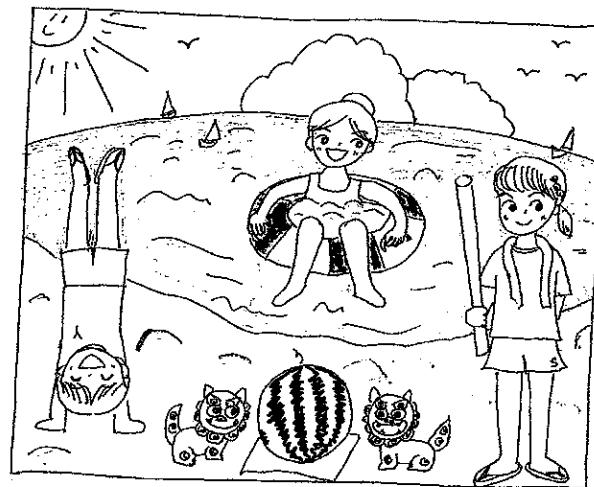
水分がとれない (むせてしまう)

いつもとちがうおかしい

びょういん 病院へ!! (119番)

ひどいときは

2, 3は (子どもよならたないとき)



おうちの方へ

- 終業式(20日)に「定期健康診断結果のお知らせ」と「身長・体重成長曲線」をお渡ししますので、ご確認ください。
- 成長曲線は、からだの発育発達や栄養状態などの参考になりますので、お子様の身長や体重の伸びをご確認ください。(※1年生はまだ計測が1回ですので、今回は点で表示されていますが、今後計測結果が入るとグラフになっていきます。)

子どもたちが楽しみにしている夏休みがもうすぐやってきます。始まる前のワクワク感が伝わってきます。最近の夏は暑すぎて、外出には気をつかいますが、熱中症対策もしっかりと行って、今度かできない親子のふれ合いがたくさんできるといいですね。親になると、宿題も勉強、そしてお手伝いも計画的にさせたい、ゲームやテレビなどでだらだらおぼせたくない気持ちもあると思います。オンオフをはきりして親子ともに気持ちのよい夏休みをすごしてほしいと願っています!

まちがいがいさがし

(「このまちがいをさがせ!!」)

今回のモデルは5年生。みんなが海へ行って、思い思いの遊びを楽しんでいます。

