

げんきいばい

なつやす

夏休み

げんき

元気にすごすために!!

こうのちひがし

鴻巣東小ほけんだよりNo.6

R8.7.16(木)夏休み号☆

はやね
はやおき

おはよう!
学校がある日と
同じ生活リズムに
しよう!

てきどな
うんどう

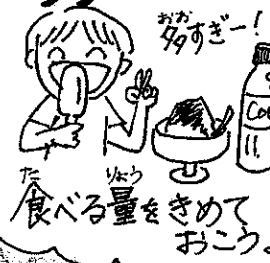
すずしいころにさんぽを
したり、ストレッチなどしたり
しよう!

しっかりごはん

あさ
朝ごはんは
もちろん。
さんしょく
三食しっかり
たべよう!



つめたいもの
とりすぎない



こまめな
水分ほきゅう

1時間に1回くらい
のむようにしましょう!

食べた
みがかう!

かがみを負ながら
しっかりみがかう!

はみがき
カレンダー

しっかりみがいて
しっかりいろをぬって
9/1に学校へ!!

ねっちゃんよう
熱中症の

たいさくも
しよう!!

あでかけには
わすれずに!!



けんこうしんたん
健康診断でお知らせを
もらった人は……

なつやす
夏休み中に

ち
治りましょう!



ねっちゃんしょう 熱中症に気をつけよう! パート2

熱中症とは、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。
熱中症の予防については、前の号にのせました。今回は、
症状と対応についてです。

症状 こんがことがおこります

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

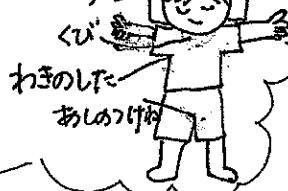
- ② *
- * 頭がガガする。
 - * はきけがする。はく。
 - * 熱がでる。
 - * 水分がとれにくい。

- 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。
 - * 意識がすずい。

こんなてあてをしてみよう

* 水道水で顔・首・うでなどをよくあらう。十分冷やす。

* すずしい場所へうつる。
* 水分・塩分をとる。
* 体を冷やす。

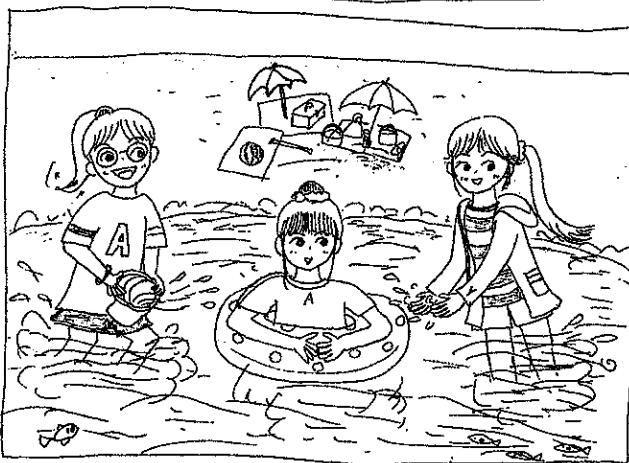
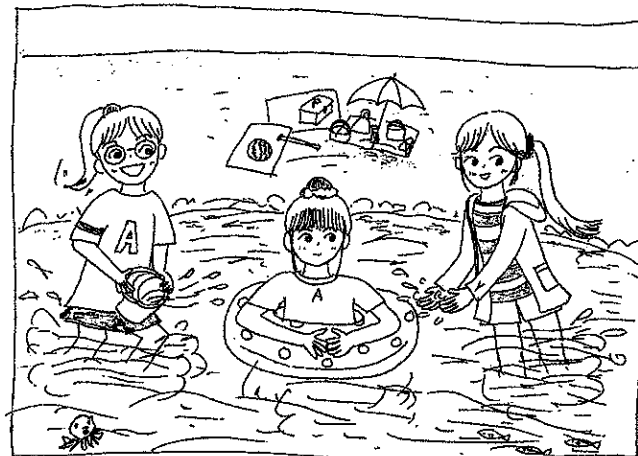


①の症状がよくならない

②や③のときは……

びょういん 病院へ!

②がひどい
③のときは……
いそいで病院へ! 救急もかんがえよう!



おうちの方へ

- 終業式(17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いよいよやってきます。子どもたちは楽しみな一方、親としては、宿題や勉強を計画的にさせたいし、ゲームやテレビなどでダラダラさせたくない気持ちがありますよね。オン・オフをはきりして、今しがたない親子のふれ合いがたくさんできることを願っています。

まちがいさがし
(1)このようがいとをさかせ!!
今回のモデルは5年生。夏休みにみんなが海水浴をしている様子をかきました。こー