

ほけんだより 7月


R4. 7
大虫小学校

★熱中症予防

もし、自分が、友達が、おうちの人が熱中症になってしまった場合に備えて、合言葉を覚えておきましょう。「あつくても FIRE」です。

F luid (水分補給)

冷たいお茶やスポーツドリンク、経口補水液などを自分で飲ませよう。



I cing (冷却)

- ① 日かげに移動
- ② 衣服をゆるめて
- ③ 脇や首を冷やそう

全身に水をかけてうちわであおぐのも OK



R est (安静)

体を横にして、足を高くして、脳へ血液を送ろう。



E mergency (119番通報)

自分で水分補給ができないとき、意識がおかしい場合は救急車を呼ぼう。



熱中症を防ぐために...

- ☺ 「早寝・早起き・朝ごはん」で体調をととのえる
- ☺ 水分を多めに持つてくる



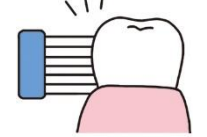
など、対策をしましょう！マスクも体育のときなどは外そう。

【お知らせ】

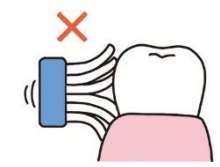
成長の記録を持ち帰りますので、1学期の成長の様子を確認していただき、該当学年の1学期の欄に押印をお願いします。

★歯のみがきのコツ

毛先を歯に
きちんとあてよう



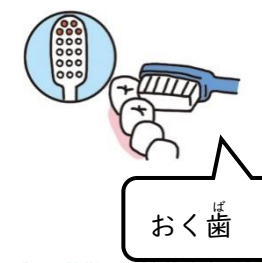
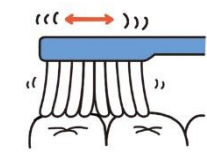
力を入れすぎない
ようにしよう



みなさんの正しくみがく
ことができているか？みがき方を確認
しましょう。



歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは・・・

★まちがいさがしコーナー まちがいは7つです



答えを知りたい人は、保健室にもあるので、見に来てね。

