

# ほけんだより

2018年(平成30年) 7月9日 野々浜小 保健室

7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。  
 気温がぐっと高くなるこの時期は熱中症も多く発生します。熱中症に気を付けて元気に生活しましょうね。



## 熱中症 どうすれば防げる?

- こまめな水分補給**  
 のどがかわいていなくても飲む
 
- 30分に1回休憩**  
 体温を下げるために休む
 
- 服装に気をつける**  
 薄着で風通しのよいものを。帽子も大切
 

## 閉め切った車の中は...

エンジンを切った15分後には人体にとって危険な状態に。

車内温度は50度を超える場合も



大人でも耐えられる環境ではありません。閉め切った車のチャイルドシートに長時間乗せられ、窓から差し込む日差しで全身を火傷して亡くなった子どものニュースもありました。死因は熱中症とみられています。

子どもは体温調節能力が未熟なため、短時間でも命にかかわる熱中症をおこすことがあります。子どもを一人残すと、熱中症だけでなく、犯罪に巻き込まれる危険も。たとえ短時間でも、どうか大事なお子さんを置いていかないでください。



## 健康の記録・体力運動能力ステップアップカードを返却します!

健康の記録を見て、おうちの人と一緒に健康や生活について振り返っててください。病院受診が必要な人は夏休みを利用して病院に行きましょう。

ステップアップカードには今年度の体力テストの結果が書いてあります。配布している県平均のプリントを見ながら自分が苦手な種目について、夏休みに取り組めるように目標を立ててみてくださいね。

健康の記録(おうちの人にサインをもらう)・ステップアップカードは

**7月13日(金)**までに学校に提出して下さい。



## はみがきマラソン

★6月の結果発表★



さすが  
6年生!

1位	6年生	22人/28人中 78.6%
2位	4年生	11人/19人中 57.9%
3位	5年生	10人/20人中 50%

6月におこなったミニほけんでは、歯についての勉強をしましたね。しっかりとみがきができていますか?夏休みもしっかりとはみがきをして、むし歯にならないようにしましょう。