



令和3年度
7月20日(火)
新宮北小学校
保健室

おうちの人といっしょに読みましょう！

しんぐうきたしょうがっこう がつき ほけんしつ がつ がつ
新宮北小学校の1学期の保健室(4月～6月)

ほけんしつ つか かず けん
○けがで保健室を使った数…900件

いちばん多かった月……6月

いちばん多かったけがの種類…すりきず 233件

いちばん多かった学年…3年生

ぐあい わる ほけんしつ つか かず けん
○具合が悪くて保健室を使った数…347件

いちばん多かった月……6月

いちばん多かった症状……頭が痛い

こんねんど うんどうじょう みつ
今年度は、運動場が密にならないように、運動場使用割で、運動場を使
る人の数を減らしています。そのためか、いつもよりけがで保健室を利用す
る人が少なかったです。



暑さに負けず、元気にすごすための

9か条を教えます！

な んどもこまめに水分補給すいぶん ほきゅう

つ めたいたべものや
のみものにかたよらず



バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう(日中)は
外で元気に遊ぼう



ち ようしょく(朝食)は毎日必ず
食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって
疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで
今日も元気！



水筒と帽子を忘れずに！



「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。