

ほしたんだけり

No.4
2023/5/31
池田小学校 保健室

運動会おつかれさまでした！よくがんばっていましたね☆ みんなの一生けん命なすがたにとっても感動しました。運動会もおわって少しおちついてすごせるといいですね。梅雨入りして、肌寒く感じる時もありますが、むしむしと暑い日も増えてきました。梅雨の時期は体も心も調子をくずしやすいです。すいみんと采ようをしっかりとして元気にすごしましょう！！



暑い時期になると心配な『熱中症』や 熱中症についておさらいしましょう！

『熱中症』になるとどうなるの？

めまい

手足がつる

頭痛

集中力・判断力が下がる

はきけ

体温が高くなる

→ 重症化すると・・・

命の危険も！！



熱中症 予防

『熱中症』にならないためには？

休けいと水分補給

十分なすいみん

采ようのある食事

→ きちんと対策をして熱中症を防ごう！

いきいきカードの結果

5月16日～23日は今年度1回目のメディアコントロール週間でした。結果を下の表にまとめています。自分の1週間の生活はどうだったかをふり返って、お家の人と一緒に見てくださいね！

