



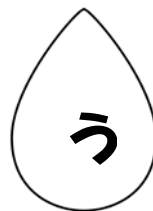
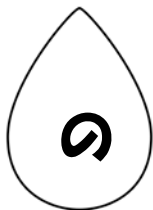
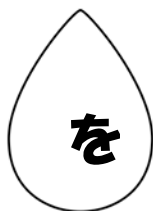
# 6月 げんきです!



2017年6月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田直子

スポーツフェスティバルが終わりました。練習も本番も、みんな一生懸命、取り組んでいましたね。  
5月は快晴の日が多く、熱中症が心配になるくらい暑い日もありました。  
これからどんどん暑くなります。こまめに水分をとるよう心がけましょう。

熱中症に注意!



人間の体の半分以上は水分でつくられています。

こども 60%  
おとな 70%



なくなるとどうなる?

◆ 5%なくなると...

のどがかわく・頭痛・熱がでるなど、熱中症の症状がでてきます。

◆ 10%なくなると...

筋肉がけいれんしたり、血のめぐりが悪くなります。

◆ 20%なくなると...

命にかかわります。



- 「のどがかわいた」と思ったときには、すでに体の水分は足りていません。
- 運動の前・運動中・運動の後には、水やお茶を飲むよう心がけましょう。

スイスイがくしゅう はじ

## 水泳学習が始まります!

6月から水泳学習が始まります。安全に楽しく水泳をするためには、いつも以上に健康に気をつけなくてはなりません。毎日、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えて参加しましょう。



### プールに入る日の注意

- しっかりと睡眠をとり、必ず朝ごはんを食べてきましょう。



- 体をせいけつにし、手足のつめをきっておきましょう。



### とても大切!!

### プール前の健康チェック

- 熱がある
- 鼻水やせきが出ている
- おなかや頭がいたい
- げりをしている



こんなときは、プールに入るのをやめましょう。