

ほけんがよりの7月

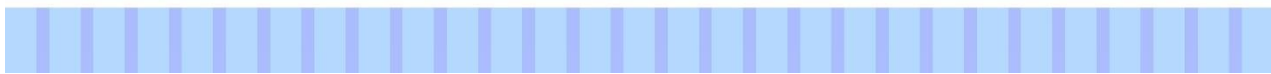
三村小学校
No.4
令和5年7月

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末も忘れずに。暑さに負けず、今年の夏も元気に過ごしましょう！



こんげつ ほけんあんぜんもくひょう 今月の保健安全目標

- 暑さに負けないで過ごそう
- 遊びのきまりを守って、安全に生活しよう



Q 夏のすべり台 表面は何度?

答えは... ③ 約70℃

- ① 約10℃
- ② 約30℃
- ③ 約70℃

●7月のよく晴れた日(気温31.0℃、湿度45%)の調査では...

すべり台: 70.5℃ ベンチ: 58.1℃ 地面: 69.6℃



になっていたそうです。



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が

起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



あつ たいさく 暑さの対策をしよう

- こまめに休憩をする
- 日陰で活動する
- 帽子をかぶる
- 風通しの良い服を着る

すいぶんほきゅう 水分補給をしよう

- こまめに、のどが渇く前に飲む
- 運動中は、30分に1回くらい休憩して飲む
- たくさん汗をかいたら塩分もプラスする(スポーツドリンクなど)



ほけんあんぜんいいんかい 保健安全委員会によるハンカチチェック

6月に、保健安全委員会の児童が企画した『ハンカチチェック』が行われました。清潔なハンカチを持ってきたかチェックを行い、持ってきた人へ委員会の児童からシールをプレゼントしました。



ハンカチは毎日持ってきて、手を洗ったあとは清潔なハンカチで手をふきましょう！

