

ほけんだより



夏の初めはまだ暑さに慣れていないため、体調をくずしやすくなります。いつも以上に体調に気をつけて、元気に夏休みをむかえましょう。また、水分をこまめにとり、外へ行くときは帽子をかぶるようにしましょう。スポーツドリンクは必ずお茶か水とセットで持ってきてましょう。健康診断の結果を返却しています。受診が必要な人は休みを利用して病院へ行きましょう。

暑さ指数・熱中症警戒アラートを知っていますか？

「暑さ指数」とは、熱中症の危険度を判断する数値です。気温・湿度・日差しの強さなどから計算されます。暑さ指数が28を超えると熱中症になる人が増えるとされています。また、指数が31をこえると警戒アラートが出され外での運動は中止となり、学校でも外での運動ができなくなります。そんな時は無理に外に出ようとせず、校内で落ち着いて過ごすようにしましょう。

高木小でも計測中！



ほぼ安全



水分をとろう

注意



こまめに水分をとろう

警戒



水分と休憩をとろう

危険



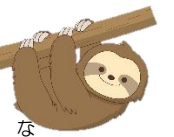
激しい運動はやめよう

厳重警戒



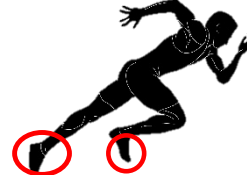
運動はできません

爪ってどんな仕事をしているの？



指の骨は爪の真ん中くらいまでしか無く、骨が無いところは爪が支えています。爪が無いと小さな物を掴んだり、歩いたりすることが難しくなります。しかし爪が長いと割れてしまったり、周りの人を傷つけてしまったりすることがあります。爪と指の間に手洗いでは取りきれない汚れも残っています。長くなってきたらこまめに切るようにしましょう。

力をいれて、ふんばる



指先を守る



小さな物をつまむ



やってみよう！
～第3弾～

できるかな？足の指でグーチョキパー

足の指をしっかりと使えるとこけたり、足をひねってしまうことを防ぐことができます。よくこける・ねんざするしやすい人は足の指を上手に使えるようになろう！



チョキ



パー



足指じゃんけんをしてみよう！両足じゃんけん、片足じゃんけんどちらも上手にできるかな？