

ほけんだより

体育発表会 特別号

令和6年5月30日
江東区立臨海小学校
校長 羽藤 めぐみ
養護教諭

たいいくはっぴょうかい ひ ちか とくべつごう ねっちゅうしょう
体育発表会の日が近づいてきました。この特別号では、熱中症を
よぼう げんき さんか し
予防しながら元気に参加するためのポイントをお知らせします。
ひとり ぜんりょく だ ほけんしつ おうえん
一人ひとりが全力を出せるよう、保健室から応援しています！

1 ねっちゅうしょう 熱中症について知ろう

ねっちゅうしょう あつ かんきょう からだ ねつ
熱中症は、暑い環境にいることで体に熱がこもってしまい、だるさや
ずつう は け へ や
頭痛、吐き気がおこることです。部屋のなかでもおこります。

防ぐために

- ぼうし 帽子をかぶる のどがかわくまえに、水分をとる
- あさ 朝ごはんを食べる ※つぎのページに、スペシャルレシピがあります！
- すいみんをしっかりとる ちょうし わる おも 調子が悪いと思ったら、無理をしない



2 あつ しすう 暑さ指数をチェック！

きょう あつ
「今日の暑さはどのくらい？」

こうてい あつ しすう はか
校庭で暑さ指数を測っています。

チェックしてみてくださいね。

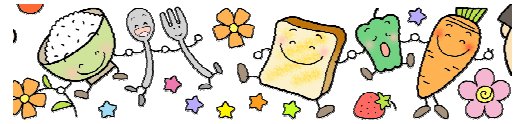


みなさんの
せ たか そくてい
背の高さで測定します！





つく 作ってみよう！朝ごはん



えいようし せんせい あさ おし
栄養士の先生に、かんたん^{あさ}にできる朝ごはんのレシピ^{おし}を教えてくださいました。

じかん とき ひと つく
時間がある時に、おうちの人といっしょ^{ひと}に作^{つく}ってみてください。

カリポリな^とうかけごはん

ざいりょう

- ★きゅうり：1/4 サイコロカット
- ★たくあん：きゅうりとおなじだけ
- ★な^とう：タレつき
- きざみのり：すきなだけ

つくりかた

- ★をよくまぜ、ごはん^のにのせる。
- のりをかけてできあがり♪

で たまご レンチン^{de}卵サンド

ざいりょう

- バターロール（すきなパン）
- ハム、チーズ、レタス
- 卵：1こ
- マヨネーズ：おこのみで

つくりかた

- ①たまご^をを割りよくまぜて、電子レンジ^{でんし}で500w20秒^{びょうあた} 温めます。
- ②よくまぜてもう一度^{いちど}20秒^{びょう}。
- ③ハムとチーズ^をを入れてまぜ^{びょう}10秒。
- ④パンにはさみます♪

やけどにきをつけてね



毎日水筒や汗ふきタオルを準備して頂きありがとうございます

ございます。すり傷ができて「ありがとうございました！」とすぐ練習に戻っていたり、見学でも上半身だけ動かして表現の練習をしたり・・・保健室からも頑張っている様子がみられます。練習中はこまめに休憩をとり、全員が日陰に入って水分補給をするよう担任から声をかけています。ご家庭でも引き続き、睡眠や食事などの健康管理をよろしくお願いいたします。体育発表会当日、お子さんがけがや体調不良で来室し、保護者の方に様子を確認してもらふ必要があると判断した場合、担任や養護教諭から連絡をさせていただくことがあります。校庭入口から保健室にお越してください。