



しょうがくぶ
小学部
ろう学校ほけんしつ
平成30年6月27日

がくしゅう
プール学習がはじまりました！

なつ ちか
夏が近づいて、あつくなってきました。

まいにち
毎日、プールへ行くみんなのすがたをみて、ほけんしつから「いいな～」とおもっています。

がくしゅう げんき たの やくそく
プール学習をみんなで元気に楽しくするために、約束があります！

がくしゅう たの やくそく
プール学習を楽しく安全に行うための約束



いびき
睡眠をたっぷりとする



あじ
朝ごはんをしっかり食べる



やけど
ソックスをきいておく



からだ
体調を確認する

やくそく せんせい
約束をきちんとまもって、先生のいうことをよくきいて、楽しくプール学習をしてください！



ねっちゅうしょう

熱中症

し
って知ってる？

からだ ねっ
わたしたちの体は、熱をつくることができます。だいたい36度くらいになるようにバランスをとっています。36度よりあつくなると、あせをかいて熱を体の外にだしています。しかし、急にあつくなるとたくさんの汗がでて、体の中のみず、すくが少なくなってしまいます。みず、すくが少なくなると、あたまがめまぐるしくなったり、目のまえがぐるぐるしたり、まっくらになったりします。きもちわるくなって吐いたりするときもあります。

しょうじょう ねっちゅうしょう
そういう症状のことを**熱中症**といいます。

ねっちゅうしょう

熱中症にならないためには



た
★すききらいせず、ごはんを食べる。

たいちよう ねっちゅうしょう
体調がわるいと、熱中症にもなりやすいよ！



なんかい すいぶん
★こまめに何回も水分をのむ。

いちどにたくさんではなく、なんかい何回ものむのがおすすめです！



やす
★つかれたらすずしいところで休む。

きぶんがわるいときは、ちかくにいるせんせい先生に、おしえてください！