

# すこやか

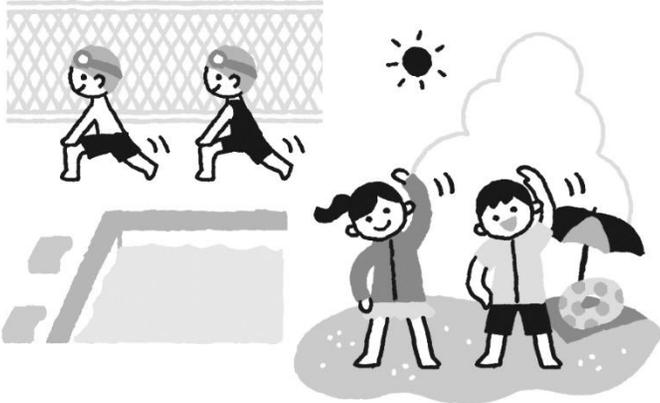
おうちのひとにも  
みせてね

2023.6.20  
藤沢小 保健室

## すいえいがくしゅう(プール)がはじまりました!

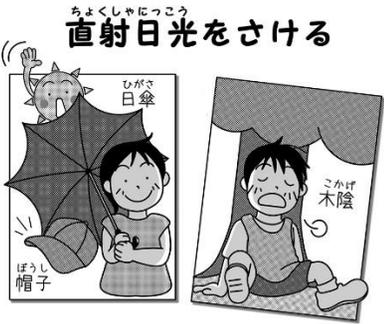
プールでも、自然でも

あんぜんのために… プールのやくそく



すいえい あんぜん きほん  
水泳は「安全」が基本

## あつい日がつづきそうです…



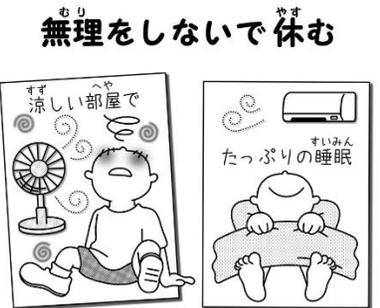
熱中症に注意!



19日に保健委員会で熱中症についての劇を発表しました。委員会活動のときに練習、録画をして、PCインストラクターの平山先生に編集をしていただきました。

みんな、一生懸命、演じたので、みてくれたひとたちも熱中症予防についてどんなことにきをつけたらよいのかなど学習できたのではないかと思います。

保健委員会のひとたち、とってもがんばりました👏



基本は無理をしないこと!

## 熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる