

ほけんだより 7月

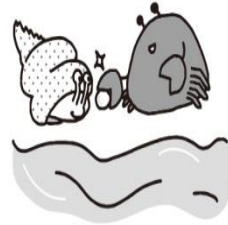
2020. 7. 1
流山市鰯ヶ崎小学校
保健室 NO4

保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう



きしょうちゅう 7・8・9月の気温の予想は「高い」。今年も暑くな
りそうですね。これからは汗をいっぱいかきます。汗ふきタオル
と水筒を毎日持ってきてきましょう。また、暑さに体が慣れていな
い時期は、体調をくずしやすくなります。しっかり食べ、しっ
かり睡眠をとり、暑さを乗り切る体力をつけましょう。



熱中症にならないためには？



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給をしよう



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとろう



いち しょく ぱん
1日3食 バランスよく食べる

熱中症とは？

「熱中症」とは、体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調節
がうまくはたらかなくなることでおこります。その結果、体内に熱がこもり
体温が異常に上昇してしまいます。

熱中症になるとどうなるの？

・めまい ・頭痛 ・はきけ ・嘔吐
ほかにも「体がだるい感じ」「力が入らない感じ」
「けいれん」などがあります。



あせ をかく じゅうかん
汗をかく習慣をつけよう



ひかげ きゅう
日陰で休けいしよう



たいちよう わる とき うんどう
体調の悪い時は運動を
ひかえよう

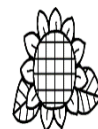
かんせんしょうかくだいよぼう
～ 感染症拡大予防をこころがけよう ～
ねっちゅうしょうよぼうせいかつ おな
熱中症予防生活と同じように生活しましょう

- ・清潔なハンカチ・ティッシュ・マスクをもちよう
(マスクを置く時の清潔なビニールや布なども)
- ・手洗い、咳エチケットの徹底をしよう
- ・3つの密をさけよう



正しい手洗いを
続けましょう！

体育館のステージ脇と校庭の朝礼台近くの木に、測定器と熱中症
予防運動指針というものがあります。測定器で暑さ指数・温度・湿度・を
計っています。その指数をみて、その日安全に運動ができるか熱中症
予防運動指針に示しているのでチェックしてみましょう。



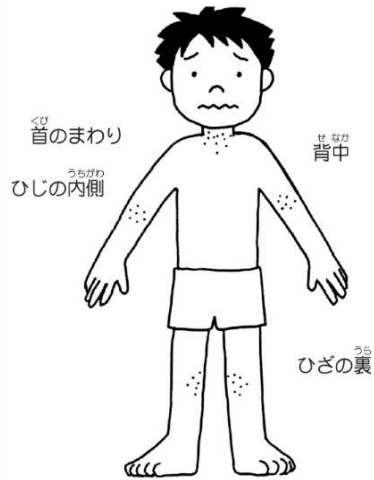


汗をたくさんかく季節だから

あせもに注意!

あせもは、汗の出口（汗腺）が汗やほこりでふさがって、皮膚の中で炎症を起こしてできます。汗のたまりやすい部分に、白や赤の小さなぶつぶつができます。

●汗をかきやすい場所が、あせもができやすい場所



●あせもを防ぐためには

- 汗をよく吸い取る、通気性のよい服を着る
- 汗をかいたらすぐふき取る
- 汗をたくさんかいたら、蒸しタオルで拭いたり、シャワーをあびて皮膚を清潔にする

●あせもができたときは

- 皮膚を清潔にして、かゆみどめなどをぬる

あせもを引っかいたりすると、ばい菌が入って“とびひ”などになることがあるので注意しようね。



おうちの方へ

(朝の健康観察)

朝、体調が悪い、発熱等の風邪症状がある場合は無理をさせず自宅で休養させてください。学校は、集団生活ですので、感染症などが蔓延するおそれもあります。学校内での感染を絶つためには、外からウイルスを持ち込まないことが重要です。朝の健康観察をしっかりとって、登校させるかどうか判断してください。健康観察カードのご協力も引き続きよろしくお願いします。

(布製マスクを配付します)

国からの配布マスク2枚目を配付します。マスクの着用や取扱い、衛生管理（洗い方）等については、「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～（2020.6.16Ver.2）に記載してありますので、ご参照ください。https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00029.html

(持ちものについて)

手をしっかり洗う回数が増えました。予備のハンカチがあるとよいと思います。また、マスクをとる機会もありますので、清潔なビニールや布などがあると便利です。

(心も体も元気に)

新型コロナウイルスでこれまでの生活が変わり、「自粛」や「我慢」をしなければならぬ日々です。目に見えないウイルスの怖さや不安から少し疲れてはいませんか。大人も子ども「しんどい」は我慢しないで休み、発散できる場を見つけましょう。私（大平）でよければ相談にのりますので保健室においでください。

