

ほけんだより 7月

家庭数

令和2年7月1日
南流山小学校保健室

いよいよ通常通りの学校が始まりました。徐々に学校生活に慣れてきた1年生。初めての勉強や給食に目を輝かせ、何事にもいっしょうけんめいな姿が見られます。さて、梅雨が明けると暑い日々が続きます。今年はマスクをつけながらの生活なので、熱中症になりやすくなります。一人一人、熱中症の正しい知識を持って、予防しましょう！

○ 熱中症とは ○

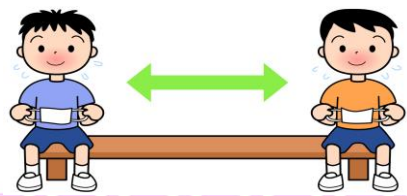



熱中症は、暑さによって体に起こるさまざまな異常や障害です。

特に7月、8月は熱中症のピークです！

○ 症状 ○

<p>軽</p>  <ul style="list-style-type: none">・めまい・立ちくらみ・筋肉痛	<p>中</p>  <ul style="list-style-type: none">・腹痛・気持ちが悪い・体がだるい	<p>重</p>  <ul style="list-style-type: none">・けいれん・意識がない
--	---	--

○ コロナを意識した熱中症予防 ○

<p>1. 運動中や十分な距離(2メートル以上)を確保できる時は、マスクをはずしましょう。</p> 	<p>2. のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。</p>  <p>☆汗をたくさんかいた時は、塩分もわずらわずに！</p>
<p>3. 毎日の体温測定、健康チェックを行いましょう。</p>  <p>☆体調が悪い時は、無理をしないでお休みしましょう。</p>	<p>4. 暑さに備えた体づくりをしましょう。</p>  <p>☆適度に体を動かし、暑さに慣れるのも予防の一つです！</p>

あつ ま からだ つく 暑さに負けない体を作ろう！

①早寝早起きをしよう

すいみん不足は夏バテのもと！



②バランスよく食べよう

めいぜ！好き嫌いゼロ



③エアコンの当たりすぎに

きをつけてよう



④冷たい物の食べ過ぎに

きをつけてよう



<おうちの方へのお願い>

マスク忘れが増えてきています。お子様が学校へ行く時、マスクをつけているかの確認をお願いします。できるだけ、予備のマスクをランドセルに入れておいてください。
7月も引き続き、健康観察カードのご記入をお願い致します。



がつ にち たなばた
7月7日は「七夕」です。

1年に1度、おりひめ様とひこぼし様が会える特別な日です。

色のついた紙に自分の叶えたいお願い事を書いて、笹の葉につるしてみましょ。

家族や友達へ日頃の感謝の気持ちを書くのもいいですね。

