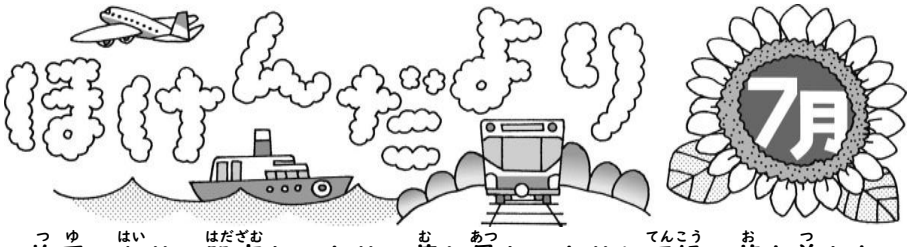
※お子さんと一緒にお読みください




令和５年７月１１日
志津川小学校保健室
第６号

※バックナンバーは，本校ウェブページでご覧いただけます。

梅雨に入り，肌寒かったり，蒸し暑かったりと天候の落ち着かない日が続いています。この時期は体調をくずしやすいため。肌着や上着を着ることで，体温調節につながり，快適に過ごすことができます。また，規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）で，毎日元気に登校できるようお声掛けください。

## 7月の保健目標　体を清潔にしよう

体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにも大切なことです。病気を予防することにもつながります。梅雨の季節は，蒸し暑い日も多く，汗をたくさんかいているお子さんも多くみられます。汗を拭くためのタオルやハンカチを必ず持つようお声掛けください。また，毎週火曜日に，児童保健委員会による清潔検査が行われています。ハンカチ・ちり紙・爪・名札について調べていますが，爪が伸びているお子さんがみられます。ケガの原因にもつながりますので，御家庭で確認をお願いします。

・・・・・・・自分でできることから，始めましょう・・・・・・・

**【　下着　】**

下着は，汗や汚れを吸収しています。毎日，清潔なものと交換しましょう。

**【　お風呂　】**

これからの季節は汗をたくさんかきます。体と髪の毛をしっかり洗って汚れを落としましょう

**【ハンカチ・タオル】**

毎日，清潔なハンカチやタオルを持ちましょう。

**【　つめ　】**

伸びたつめは，けがの原因につながります。週に１度はつめを点検しましょう。

## おうちの方へ　・・・風邪気味のお子さんが増えています。・・・

先週より咳症状を伴う風邪で欠席するお子さんが見られます。朝，家庭での健康観察で，体調が悪い場合には，無理をさせず休養させることが回復への近道です。

また，県内ではヘルパンギーナの患者数が増加しているため今後の動向に注意が必要と呼びかけられています。予防対策は，手洗いや換気，規則正しい生活で抵抗力をつけることです。御家庭においても，御声掛けください。

暑い日が続いており，熱中症警戒警報が出される日もあります。
熱中症予防についてのリーフレット（厚労省）を裏面に載せております。
御家族でお子さんと一緒にお読みください。