

ほけんだより

7月

令和4年7月8日
入谷小学校保健室
第5号
*おうちの人と一緒に
読みましょう。






あつという間に梅雨が明け、本格的な夏の季節となりました。今年の夏も規則正しい生活とこまめな水分補給で熱中症を予防し、感染症対策にも心掛けながら生活しましょう。マスクを付けていると、体に熱が籠もりやすく、喉の渇きに気が付きにくくなったりします。登下校や外で活動する時は、マスクを外し、人との距離を取りながら活動しましょう。

保健目標 **体の清潔に気を付けよう**

♪ **清潔な生活は、いいことがたくさん♪**

清潔な体は、元気な体をつくり、心も体もスッキリしますよ。
汗をかいたら、タオルやハンカチで拭くことも忘れずにね!!



<p><手洗い・うがい> 外から帰った時、食事の前、トイレの後は、こまめに手を洗いましょう。</p> 	<p><ハンカチ・ちり紙> 毎日、きれいなハンカチに取り替え、いつもポケットに入れて、持ち歩きましょう。</p> 	<p>< 歯みがき > 食事の後や寝る前には、忘れずに歯をみがきましょう。</p> 
<p><手足の爪> 伸びた爪は、けがの原因にもつながります。週に1回、爪を点検しましょう。</p> 	<p><お風呂> 体と髪の毛をしっかりと洗って、汚れを落としましょう。疲れもとれて、気分もすっきり。</p> 	<p><下着> 下着は、汗や汚れを吸収して、体を清潔に保ちます。毎日交換しましょう。</p> 

～ 保健室からのお知らせ ～

- ◎ 本日、「健康の記録」を配布しました。
今年度の健康診断結果が記入されていますので、ぜひ御家族でお子さんの成長や健康について御確認ください。
確認後は、表紙の保護者印の欄に押印のうえ、**7月14日(木)まで**学級担任へ提出をお願いします。
※成長曲線は、御家庭で保管をお願いします。
- ◎ 熱中症予防の冊子を配布しました。
お子さんと一緒に御家庭でお読みいただき、熱中症予防に努めましょう。





保健室の来室理由

No.1です！

「虫刺され」が増えています！

- 自分の体質にあった虫よけスプレーを用意して、こまめに使用しましょう。
- 蚊にさされた時は、水道の水でよく洗い、かゆみ止めを塗り、できるだけかかないようにしましょう。
- かゆみや腫れの症状が落ち着くまで、かゆみ止めの薬を継続的に塗りましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多くにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

- 一度に大量に飲まず、コップ1杯程度の量をこまめに飲むようにしましょう。
「のどがかわいたな」と感じた時は、すでに水分が不足した状態です。
- 運動の前には必ず水分をとりましょう。
- 朝食は必ず食べて登校しましょう！（味噌汁やスープ1杯で塩分が補給できます）



コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

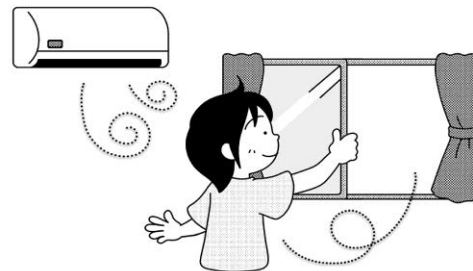
マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

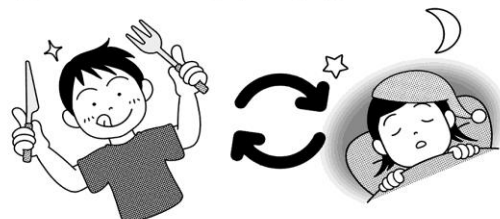
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！