

～しっかりね① きちんとたべ② よくあそ③ すこやかにのび④ ～入谷小はるるブル運動を推進しています～

ほけんだより

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。

あっ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ね！！

<p>てあら <手洗い・うがい></p> <p>そと かえ とき しょくじ 外から帰った時、食事の まえ 前、トイレの後は、こまめに て あら 手を洗いま しょう。</p> 	<p>まいにち <ハンカチ・ちり紙></p> <p>と か り 替 え, い つ も ある て, 持 ち 歩 き ま し ょう。</p> 	<p>は <歯みがき></p> <p>しょくじ あと ね まえ 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>てあし つめ <手足の爪></p> <p>の つめ げんいん 伸びた爪は、けがの原因 にもつながります。週に かい つめ てんけん 1回、爪を点検 しま し ょう。</p> 	<p>ふろ <お風呂></p> <p>からだ かみ け あら 体と髪の毛をしっかり洗つ て, 汚れを落としま し ょ う。疲 もと れ, き 心 も す っ き り。</p> 	<p>したぎ <下着></p> <p>したぎ あせ よご きゅうしゅう 下着は、汗や汚れを吸収 からだ せいけつ たも して、体を清潔に保ちます。 まいにちこうかん 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！

むしさ 「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よう。
- 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、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめにイモ類を



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~

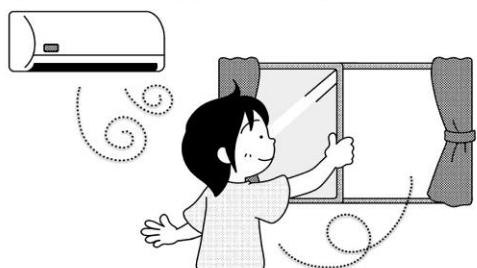
マスク × 水分補給

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



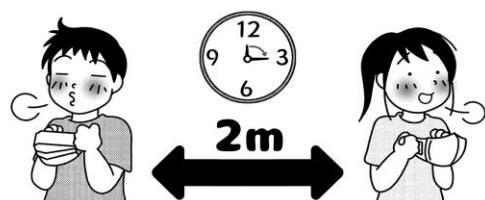
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



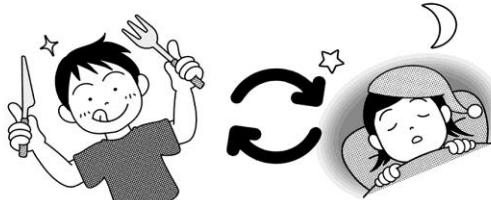
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

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！