



# ほけんだより

2022年(令和4年)7月

NO.4

福山市立熊野小学校  
保健室

7月の  
ほけん目標

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!



6月の終わりには、とても暑い日が続きましたね。今週は、雨が降る予想が出ています。湿度が高い日や、雨上がりで暑くなった日は、熱中症に注意が必要です。

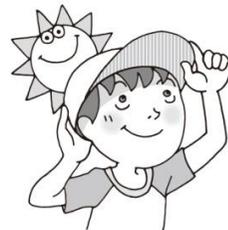
1時間の授業が終わったら、お茶を必ず少し飲みましょう。



●寝不足に  
気をつけよう!



●とくに朝ごはんを食べることで、  
塩分・糖분을補給しておこう!



●ぼうしをかぶって、  
頭を守ろう!

### おうちのかたへ

#### 『健康の記録(カード)』の配布・回収について

7月13日の眼科検診後、全ての健康診断の結果と6月の体重測定の結果をお知らせします。みていただき、サインの後、2・3日以内を目安に、学校へご返却ください。

#### お茶・マスクの予備・ハンカチを毎日、持たせてください。

マスクを外す機会が増え、落としてしまうことが増えています。ランドセルの中へ、何枚か常備をお願いします。



## 『手洗い名人になろう!』(1~5年生)

保健指導  
ねんせい



6月の体重測定の後、上手な手の洗い方や、毎日の過ごし方と体の抵抗力について学びました。

また、「きらきら星」の替え歌で手を洗って、『手洗い名人』を目指しました。

### 感想

- たのしくてあらいができました。(1ねんせい)
- うんどうがにがてでも、やらないといけないのは、そのためなんだと思いました。(2年生)
- ノロウイルスは、あわであらったあと、水でしっかりあらうのがいいとわかった。(3年生)
- 手をせいけつにして、病気にかかりにくい体になりたいです。(4年生)
- 3つの写真を比べて、どれだけ汚れや菌が落ちているかちがいが分かった。(5年生)



学校薬剤師 宮奥先生による保健指導

## 『感染症に負けないぞ!』(6年生)



ふだん学校の水・プールの水質・空気など、みなさんが健康に過ごせるよう検査などをしてくださっている学校薬剤師の宮奥先生より、「どうして手洗いが大切なのか」について、お話をきかせていただきました。また、上手な手洗いをした後、どのくらい汚れが落ちているか、一人ずつ実験をさせていただきました。思ったより汚れが残っていて、「びっくり!」でした。

