



7月保健目標 **生活リズムを整えよう!**

2022年(令和4年)
7月1日
長浜小学校
保健室



マスク熱中症 に **注意**



新型コロナウイルス感染症の予防のためにはマスク

の着用はとても大切です。しかし、暑い夏にマスク

をずっとしていると熱中症の危険が高まります。

「人と2メートルくらいの距離」を取り、マスク

を外して呼吸をしましょう。

暑い日が増え、アイスやジュースなどの冷たい食べ物や飲み物がつつい欲しくなりますよね。また、冷房の効いた部屋ですっと過ごす人も増えているでしょう。

けれども体を冷やす生活習慣は夏バテの原因にもなります。食事や冷房の使い方を考えてみましょう。

あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサツと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

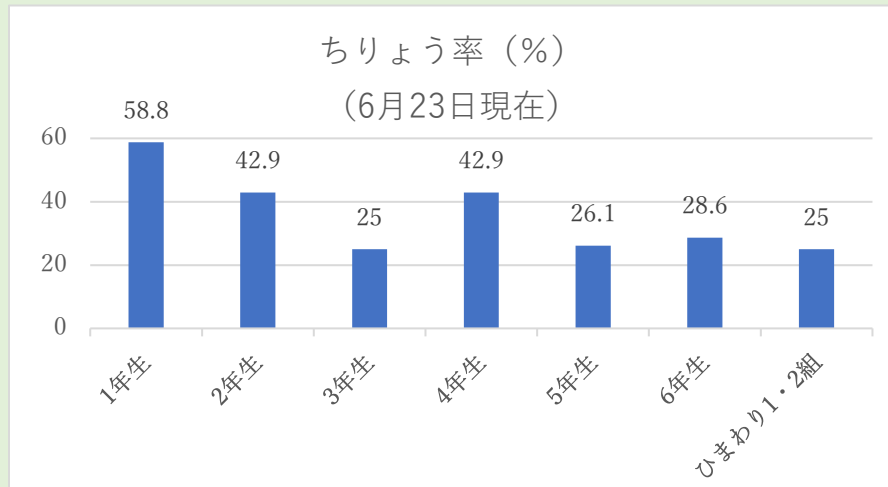


治りようはおわかりましたか??

定期健康診断が4月から6月まで行われました。全ての結果を「健康の記録」で確認しましたか?

赤ペンで「治療済」や「経過観察」などが書かれていた人は病院の受診が終わっています。

まだ治療の済んでいない人がいたら早めに治療して楽しい夏休みを迎えましょう!



すべての検診項目の治りょう率をのせています。病院や歯医者に行ったら「治療のお知らせ」の紙を提出してください。もしなければ、担任の先生に伝えてください。

保護者の皆様へ (お願い)





6月後半に「健康の記録」(黄色い冊子)をお子様は持ち帰っております。まだ学校に持って来ていない場合は、サインもしくは押印をし、学校に持参させてください。よろしくお願いたします。




じかん
ひまな時間によかったらぬってみてね(^^)

夏のミニクイズ

1: 紫外線量がいちばん多い時間帯は?
しがいせんりょう あさ ①朝 しょうごぜんご ②正午前後 ゆうがた ③夕方 

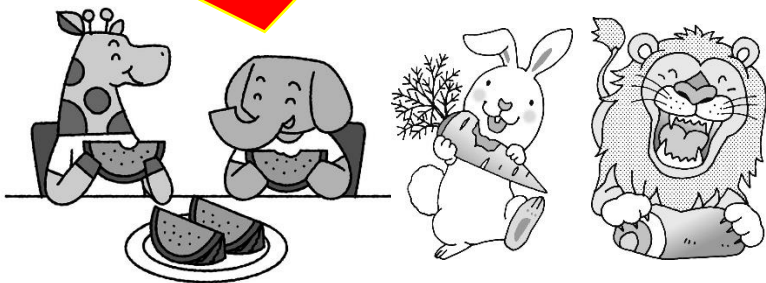
2: 熱中症に、特に注意が必要なのは?
ねっちゅうしょう ①暑くなりはじめた時期 あつ ②暑い日が続いているとき 

3: 冷房の設定温度で適切なものは?
れいぼう ①20℃ せっていおんど ②24℃ てきせつ ③28℃ 

.....

【答え】 1-② 太陽の位置が高いほど、紫外線量は多くなります。正午前後は、なるべく日陰で過ごすようにしましょう。/ 2-① からだが暑さに慣れていないと、熱中症にかかりやすくなります。前日と比べて、急に気温が高くなった日も注意が必要です。/ 3-③ 設定温度が低く、外の気温との差が大きいと、からだの負担が大きくなります。

しょくちゅうどくけいほうはつれいちゅう
食中毒警報発令中！！
しょくじ とき ちゅうい
食事の時は注意！



保健室は何も理由がなければ行ってはいけないの？

毎日保健室では色々なケガや体調不良のお子さんが来室します。休憩時間にどこも痛くないけど・・・と言いながら暗い顔で来室した児童が、帰って行く時に笑顔になっていたら、私は来た意味があると思います。

なんとなく居場所が無かったり話を聞いて欲しかったり嬉しいや悲しいを共感してほしかったり・・・そんな時が大人でもあると思います。無理をせず、心の充電ができる場所も必要です。体調不良やケガ人等に対応できない時には「また来てね」と別時間に来てもらうこともあります。基本的には何も理由がなくても保健室に来て笑顔を取り戻してほしいと思