

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

元気るんるん



毎年、保健室では‘七夕かざり’をしています。今年も願い書の書かれた短冊がたくさん吊るされました。これは、‘七夕’がまだ日本で貴族文化だったころ、貴族たちが、技芸の上達を祈り、当時では、とても高級品であった紙に、大切な願い事を書くと文化が、今のような短冊になったそうです。天に向かって伸びる笹竹に吊るすことは、願い事を天に届けるためとされています。ちなみに、庶民に‘七夕文化’が広まったのは江戸時代以降と言われています。

保健室の短冊にも、自分の事、家族の事、友だちの事、平和の事等々、実に様々な願い事、夢や希望が書いてあって、その一つ一つに大切な願いが込められていると思うと、とても幸せな気持ちになりました。すべての願いが天に届いてくれたらいいなあ。



ほけんじつ の七夕かざり

7月の保健目標 < 熱中症を予防しよう! >

保健室物語

…ある日の保健室

Aくんがやって来て、
「足を冷やすものをください。」

と言うので、
「なぜ冷やさないといけないのか話して」

と聞くと、
「おにごっこをしていて足をひねりました。」

と言いました。
Aくんにくつ下ぬいでもらって、

「どこが痛い？」

と聞いたら、アキレス腱あたりをさわるので、
「アキレス腱が痛い？くるぶしは痛くないの？」

と聞いたら、Aくんは、
「半分くらい痛いです。」

と、お答えになりました。
「半分？どういうこと？なんの半分なんよおおお！」

もお～何言ってんだか！…なんてこった

パンナコッタだわあ

感染症と熱中症に気をつけて、夏休みを楽しみましょう!

感染症

◆ 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスの感染状況は、5類への変更後、一貫して全国で徐々に増えています。現在沖縄県の感染者の増加が非常に著しく、第9波が始まっている可能性があると言われています。

エアコン使用に伴い、窓を閉め切ることも増え、これから、帰省やレジャーで人の交流も盛んになる夏休みシーズンに入り、感染が拡大するかもしれません。時や場に応じてマスクを活用しながら、手洗い、3密を避けるなどの基本的な感染対策に努めましょう。



【現在、広島県に警報が出されている感染症】

◆ ヘルパンギーナ・5年ぶりの警報

- ・潜伏期間は、3～6日
- ・39℃以上の突然の発熱
- (1～3日続く)
- ・のどの痛み、のどの発疹・水泡



◆ 咽頭結膜熱（プール熱）・4年ぶりの警報

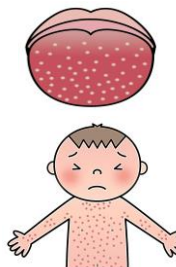
- ・潜伏期間は、2～14日
- ・咽頭炎(のどの痛み)、結膜炎(目の充血)
- ・39℃前後の発熱(数日～1週間)
- ・頭痛、食欲不振が3～7日続くことも
- ・目やに、涙が多くなり、まぶしがすることも



感染症の基本的な感染対策は同じです。予防に努めましょう!

◆ 溶連菌感染症・8年ぶりの警報

- ・38～39℃の発熱
- ・のどの痛み
- ・舌に赤いポツポツとした発疹(いちご舌)
- ・体に発疹が出ることも



湯田小学校では現在、感染症は流行していませんが、発熱やのどの痛みで欠席する児童が増えています。福山市内の小中学校では新型コロナの感染者が増えています。要チェックです!

熱中症

◆ 環境省の「熱中症予防情報サイト」の「熱中症警戒アラート」をチェック!

「熱中症アラート」とは熱中症予報です。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、不要不急の外出をひかえ、普段以上にこまめな水分補給をし、昼夜を問わずエアコンを使用しましょう。また熱中症のリスクが高い人に声をかけるなど、熱中症の予防対策を積極的に行いましょう。

◆ 外出するときは帽子をかぶりましょう! 日傘を差しましょう!

◆ こまめに水分補給しましょう!

1日当たり1.2リットルを目安に、1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床時も、まず水分補給をしましょう。

