

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

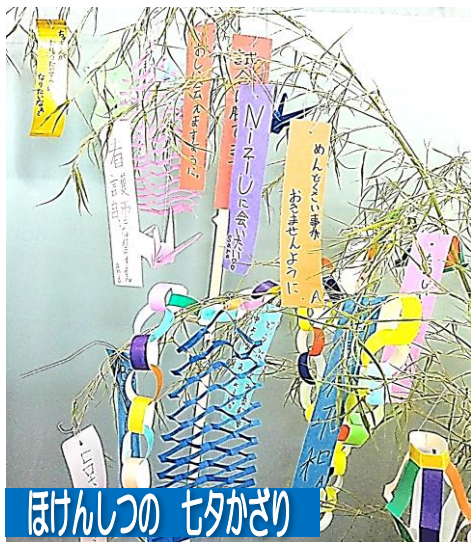
元気るんるん



7月は、「文月」ともいわれます。「文月」の語源は、短冊に歌や字を書き、書道の上達を祈った‘七夕’の行事にちなみ、「文披月」が転じたという説が有力とされています。その他、陰暦7月が、稲穂のふくらみを見る月であるため「穂見月」が転じたという説もあります。

また、7月の他の呼び名として、‘七夕’にちなんだ「七夕月」や織姫と彦星の恋物語にちなんだ「愛逢月」というものもあります。だれが名付けたのか、日本人の感性ってすごいと思いませんか？今年の‘七夕’は雨でしたが、雲の上では、きっと、織姫と彦星は、無事に再会を果たしたことでしょう。

1学期のゴールも目前です。待ちに待った夏休みまでもう少しです。ゴールまで、元気るんで駆け抜けましょう。



ほけんもくひょう **7月の保健目標** **< 熱中症を予防しよう! >** **ねっちゅうしょう よぼう**

ほけんじつものがたり 保健室物語

…ある日の保健室。

Aくんが、やって来て言いました。
「先生、目に頭が入ったのでみてください。」

「ええええ！目に頭が入ったあ？？？？どうしたら、頭が目に入るんよお〜。」

Aくん、どうしてけがしたのか、ちゃんと話してください。」

「友だちの頭が、(こんなふう)に目に入って…」

「Aくん、それは、頭が目に入ったって言うんじゃないで、頭が当たったって言うんだよ。」

でも、みなさん、想像してみてください。目に頭が入ったとしたら、気持ち悪すぎ！学校の怪談になっちゃううう。つるかめつるかめ、つるかめつるかめ…



ねっちゅうしょうよぼう **熱中症予防** × **かんせんぼうし コロナ感染防止** で

あたらし **「新しい生活様式」を健康にすごしましょう!** **注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けるとひふからの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さをさけ、水分をとるなどの「熱中症 予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために **マスクをはずしましょう**



マスク着用時は

激しい運動はさけましょう



こまめに水分補給をしましょう



こまめに水分補給とは？

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。



「熱中症アラート」とは、今年度から全国で開始される熱中症予報です。熱中症の危険性が、きわ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る。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する。その際は、こまめに換気もしましょう。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。

5つの声かけで、熱中症を予防しましょう!

