

ほけんだより

(おうちの人や先生と一緒に読みましょう)

令和元年7月1日(月) 小原小 保健室 No.4

いよいよ夏本番。楽しい夏をすごすには、暑さに負けない体づくりが欠かせません。基本は、「バランスのよい食事」と「十分な睡眠」です。また、暑いからといって涼しい部屋ですと過ごすより、適度な運動をして暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに行きましょうね♪



保健目標

夏を元気にすごそう

給食目標

みんなで楽しく食べよう

安全目標

水泳の決まりについて知ろう



保護者の方へ健康集会について

7月11日(木)4校時(11:30~12:15)に講堂で健康集会をします。今年は、健康スタンプラリーをします。保健委員会の子どもたちが一生懸命に準備しています。自由参観ですので、お時間の許す方は、ぜひご参観ください♪

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

毎日 SNS を使っているあなた こんなことしていませんか？

スクショ 回し
 一部の人しか見られない画面をスクリーンショットして、許可なく他の人に見せるにはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては、大きなトラブルになる場合があります。

個人情報の公開
 たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名などを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から友だちの個人情報までバレてしまうこともあります。

SNS でのやりとりが増えた現代
自分も友だちも傷つけることがないように、投稿前に少しの気配りを！

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

注意 夏に多い感染症 ⚠️

- 手足口病**
 口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。
 ※今年は全国的に流行しています。こまめな手洗いを。
- ヘルパンギーナ**
 39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。
- 咽頭結膜熱(プール熱)**
 39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。

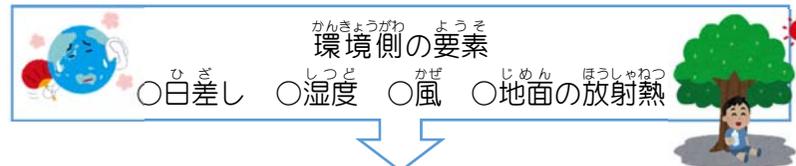


かかってしまったら...

- ✓ のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です。
- ✓ 手洗いなどで二次感染を予防しましょう。



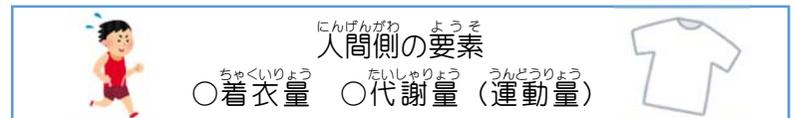
気温だけじゃない！要素別 暑さ対策



日差しが強いと、地面から放射される熱も高くなります。また、湿度が高かったり、風が弱かったりすると、体温を下げる事ができず、暑く感じます。

対策は？

木陰に入るなどして日差しを避け、うちわや扇子で風を作ると涼しくなります。打ち水も効果的♪



着ている服の量や素材で、涼しさはかなり変わります。また、運動すると、体内で熱が発生し、暑く感じやすいです。

対策は？

服は通気性のよい涼しいものを。こまめに休憩も忘れず。特に暑い日は、激しい運動は禁物です。

熱中症 になりやすいのは こんな人！

① 寝不足・朝ごはん抜き



② 水分補給をしない



③ 休憩をとらない

