

まけんだより 7月

令和3年7月16日
加茂西小学校 保健室

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。楽しい夏を過ごすためには、暑さや感染症に負けないことが大事ですね。そのためのコツは、やっぱり『早ね・早起き』
『朝ごはん』『手あらい』『外あそび』！
熱中症にも気をつけて、元気に笑顔いっぱいの夏休みにしましょう！



夏を元気に過ごすコツ！

うんどう
運動

はや 早ね・早起き



学校がある日と同じように、西っ子の目標までに寝て、起きるようにしましょう。

あさ 朝ごはん



脳と体のエネルギーほきゅう！
体内時計を整えましょう。



外で体を動かして、体力アップ！
ただし熱中症には注意しよう。

て 手あらい



すいぶん 水分ほきゅう

マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなります。のどがかわいていなくても、こまめに水やお茶を飲みましょう！



ひ 冷えすぎ注意

冷たいものの食べすぎ、クーラーのかけすぎは夏バテの原因に！



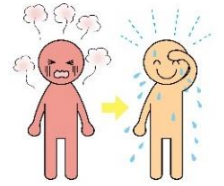
ごはんの前、トイレの後、家に帰った時などは必ず石けんで手をあらいましょう。



★「夏休み健康カレンダー」を使って、1日3回の歯みがきとアウトメディアもがんばろう！

「きみも今日から熱中症予防マン！」

人の体は、汗をかいたり皮ふから熱を逃がしたりすることで、体温調節をしています。しかし、その日の体調や気温・湿度が高い日などまわりの環境が変化することで、体温調節がうまくできず、体温がさがらなくなってしまうことでおこるのが『熱中症』です。



西っ子の子のみんなが熱中症にかからず、夏を元気に過ごしてほしい！という願いから、健康委員会が熱中症の予防方法と応急処置について、クイズと劇で全校へ発表しました。自分たちで内容を考え、少ない練習時間でしたが、本番は堂々と発表できました。

★症状・重症度



軽 めまい、手足のしびれ、汗がとまらない など

中 頭痛、吐き気、だるい、力が入らない など

重 意識がない、体温が高い、まっすぐ歩けない など



★予防のポイント



こまめに
水分・塩分ほきゅう



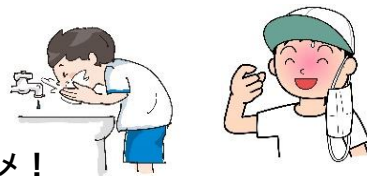
暑い時は
マスクを外す



わたし
私は熱中症予防マン！



暑い時は
顔をあらう
のもオススメ！



保護者のみなさまへ

- ❖ 1学期間、学校保健活動へのご協力ありがとうございました。2学期からも元気いっぴい学校生活を送ることができるよう、休み期間中の健康管理をよろしくお願いします。
- ❖ すこやかファイルの中を確認・押印していただき、8月27日(金)に学校へもたせてください。
- ❖ 春の健康診断後、受診結果が未提出の児童へ再度「お知らせ」の紙を配付しました。夏休みを利用して受診をおすすめします。治療が済んだら、受診結果を学校に提出してください。

