

7月 保健だより

令和2年7月17日

第10号 保健室

梅雨の時期です…むしむしした天気が続きます

大雨がふり気温がさがったと思えば、真夏日のような気温になったりと、安定しない天気が続きます。気温の上がり下がりの激しいこの時期は、体調をくずしやすい時期でもあります。「早ね・早おき・朝ごはん」を合い言葉に、生活リズムをしっかりととのえ、元気にこの時期を乗り切りたいと思います。

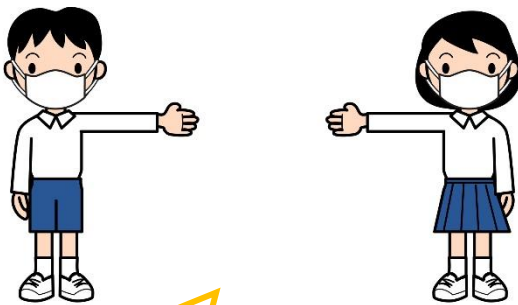
ねっちゅうしょう

熱中症にならないために

「3とる」をこころがけよう！

気温が30度近くになる日も出てきました。コロナウイルス感染症対策のため全員がマスクを着用していますが、暑い中、マスクをつけっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。コロナウイルスを対策しつつ、熱中症にもならないために、「3とる」を実践してください。

① 人とのきよりとる



友だちや先生と近づきすぎないよう、十分なきより（1メートル以上）をとみましょう。

② マスクをとる



十分なきよりをとった上で、適度にマスクをとみましょう。

③ 水分をとる



こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。



立ちくらみ・めまい・くらくらする・気持ちわるい・・・

そんな症状がでたときは、熱中症かも…。すぐに近くの先生に言いましょう。



こんなことをしました

歯を大切にしよう（１・２・３年生）

それぞれの歯の役割・どんな食べ物が虫歯になりやすいか実験をしました。子どもたちは「えー！歯みがきしよう」と興味津々に聞いていました！

おうちでも歯みがきをするよう声かけをお願いします。



熱中症の予防（全学年）

DVDで熱中症について学習した後、熱中症にならないためのポイントを発表しました。

①帽子をかぶる②すずしい所で休憩③薄手の服を着る④こまめに水分補給⑤体調が悪いときは無理をしない。そして今年の夏は『人との距離をあけてマスクを外そう・ずらそう』対策をしっかりとって楽しい夏を過ごすことを確認しました。



すいみんについて（全学年）

『家庭生活振り返り週間』の結果を発表しました。そして2学期に向けて睡眠が大切な理由を話しました。眠るためのおすすめ方法を3つ紹介！①あたためた牛乳を飲んでみよう②部屋を暗くしてみよう③テレビ・ゲームは寝る1時間前から見ない・しないようにしよう。是非試してみてください。



どうして「早ね」が大切な？



からだ
体のつかれがとれる

からだ
ねている間に、
体がせいちょうする

あたらしくおぼえたこと
をわすれないようにする