



令和元2年7月6日
福住小学校保健室

7月の保健目標 ▶▶▶ 夏を健康に過ごそう😊

熱中症に気をつけよう！

雨の日が続いていますが、この梅雨が明けると夏本番です。暑さの厳しい日のはじまりです。今年^{ことし}は新型コロナウイルス^{かんせんしやう}による休校期間^{きやうこうきかん}があったため、夏休み^{なつやすみ}も短くなります。暑さとうまく付き合いながら、学校生活を送ることができる工夫^{くふう}をしましょう。

★毎日の健康観察（はやね・はやおき・朝ごはん）★

体調^{たいちやう}が悪いと、もともと体^{からだ}がもっている体温^{たいおん}を調節^{ちやうせつ}する機能が弱^{よわ}くなり、熱中症^{ねっちゆうしやう}につながります。風邪^{かぜ}症状^{しんじやう}があるときはもちろん、疲れ^{つか}や睡眠不足^{すいみんぷそく}、栄養不足^{えいようぷそく}も熱中症^{ねっちゆうしやう}につながるため、規則正しい生活^{きそくただ}を心がけましょう！

★水分補給★

「のどがかわいた…」と感じてからでは遅い！

そう感じたときには、すでに脱水^{だっすい}がはじまっています。

汗^{あせ}とともに、体^{からだ}のなかの水分^{すいぶん}はどんどん失^{うしな}われます。

水分補給^{すいぶんほきゆう}のキーワード **ちよとずつ** **こまめに** (何度も)

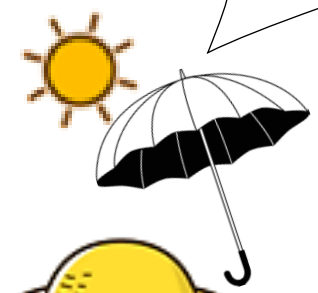
また、食事^{しょくじ}は水分^{すいぶん}や塩分^{えんぶん}をとる大事な機会^{だいじきかい}です。3食^{しょく}しっかりとりましょう！



★登下校中の（日）傘使用★

暑^{あつ}さや太陽^{たいやう}のまぶしさを遮^{さえぎ}るために傘^{かさ}を使うことも効果^{こうか}的です。人^{ひと}との距離^{きり}もとれるため、感染^{かんせん}症^{しやう}対策^{たいさく}にもなるそうです。使うときは次のこと^{つぎ}に気^きをつけましょう。

- 登下校^{とうげこう}の時に、必要^{ひつよう}だと思^{おも}う場合は使^{つか}いましょう。
- 傘^{かさ}を使うと両手^{りやうて}が使^{つか}えなくなるため、転ぶ^{ころぶ}と危険^{きけん}です。荷物^{にもつ}が多いときなどは注意^{ちゆうい}しましょう。
- 傘^{かさ}をさすと、いつもより見える範囲^{はんい}が狭^{せま}くなります。いつもより周り^{まわ}をよく見て、事故^{じこ}などに気^きをつけましょう。
- 熱中症^{ねっちゆうしやう}や感染^{かんせん}症^{しやう}を予防^{よぼう}するためのものです。遊^{あそ}んだり、ふざけたりはしません。



★ネッククーラーの使用★

大きな血管^{けっかん}が通^{とお}っている首^{くび}を冷^ひやすことで、暑^{あつ}さをやわらげることが出来ます。ただし、冷^ひやしすぎには気^きをつけましょう。市^しから登下校^{とうげこう}時の熱中症^{ねっちゆうしやう}対策^{たいさく}として一人一つ^{ひとりひとつ}いただきました。それを活用^{かつよう}してもかまいません。使^{つか}い方をしっか^{かた}り読み^よ、次のこと^{つぎ}に気^きをつけましょう。

- 必ず^{かなら}、自分^{じぶん}の名前^{なまえ}を書^かいて、なくさないように気^きをつけましょう。
- 登下校^{とうげこう}時に、必要^{ひつよう}だと思^{おも}う場合は使^{つか}いましょう。お家^{うち}にあるものを使^{つか}ってもかまいません。
- 学校^{がっこう}にいる間^{あいだ}に使う場合は先生^{せんせい}と相談^{そうだん}しましょう。休み時間^{やす}や体育^{じかん}の時間^{たいいく}（に激しい運動^{げきしいうんどう}をする場合^{ばあい}）は、けがにつながることもあるため、使^{つか}わないようにしましょう。
- 熱中症^{ねっちゆうしやう}を防^{ふせ}ぐためのものです。遊^{あそ}んだり、ふざけたりはしません。

登下校^{とうげこう}時にネッククーラーや（日）傘^{ひかさ}を使う場合は、おうちの人^{ひと}と、しっか^{はな}り話^あし合^あいましょう。



紫外線にも気をつけよう！

目^めに見えない紫外線^{しがいせん}。健^{すこ}やかな肌^{はだ}を保^{たも}つために、対策^{たいさく}をしましょう。

- ①お出かけ^{おでかけ}時間^{じかん}の工夫^{くふう}を！…最も^{もっと}紫外線^{しがいせん}が強い^{つよい}のは12時前後^{じふにじぜんご}。長時間^{ちやうじかん}外^{そと}で過ごすのは避^さけよう。
- ②帽子^{ぼうし}や服装^{ふくそう}で紫外線^{しがいせん}カット！…日差^{ひさし}が強いときは、タオル^{たうる}や羽織^{はねおり}りものでカバ^かーしよう。
- ③必要^{ひつよう}に応^{おう}じて日焼^{ひや}けどめを！…2,3時間^{じかん}おきに塗^ぬり直^{なお}す。塗^ぬった日^ひはお風呂^{お風呂}でしっか^しり落^おとす。

病院で詳しくみてもらいましょう…

感染^{かんせん}症^{しやう}対策^{たいさく}をとりながら測定^{そくてい}や検査^{けんさ}を少しづつはじめているところですが、

気^きになる児^じ童^{どう}には個別^{こべつ}でお知らせ^{しらせ}を出^だします。学校^{がっこう}で行^{おこな}う検査^{けんさ}は、スクリーニング^{ひやうき}（病^{びやう}気^きの疑^{うたが}いがある人^{ひと}を早^{はや}く発^{はっけん}見^{けん}する検査^{けんさ}）です。学校生活^{がっこうせいかつ}を健康^{けんこう}に送^{おく}るために、お家^{うち}の人^{ひと}と相談^{そうだん}して、病^{びやう}院^{いん}受^{じゆ}診^{しん}も考^{かんが}えましょ。受^{じゆ}診^{しん}結^{けっ}果^かについては、また学校^{がっこう}へお知^しらせください。

