

ほけんだより 7月

令和4年 6月30日
ながはらしょうがっこうまけんしつ
長原小学校保健室

梅雨つゆが明けると、いよいよ夏本番なつほんばん。厳しい暑さあつがやってきます。不規則ふきそくな生活せいかつは熱中症ねっちゅうしょうや夏バテなつの原因げんいんになります。しっかりと規則正しい生活きそくただをして、エアコンおんどとうの温度等にも気をつけながら、暑さあつに負けない体からだをつくりましょう。

〈 保護者の皆様 〉

プール学習の前に、心肺蘇生法とAEDの講習を、子ども達と教職員全員で行いました。子ども達は、真剣に取り組み、方法の順番などもしっかりと確認できました。大事な学習ですので、一年に一回は、必ず行っていきます。

◆ 熱中症を予防しよう

のどがかわく前に水分すいぶんをとるようにしましょう。



日陰ひかげなどの涼しい所ところで休憩きゅうけいをするようにしましょう。

帽子ぼうしをかぶるようにしましょう。



◆ スールでうつりやすい病気に注意しよう

<p>いんとうけつまくねつ 〈咽頭結膜熱〉</p> <p>しょうじょう 症状</p> <ul style="list-style-type: none"> 高熱<small>こうねつ</small> のどの痛み<small>いた</small> 目のかゆみや充血<small>じゅうけつ</small>など 	<p>りゅうこうせいかくけつまくえん 〈流行性角結膜炎〉</p> <p>しょうじょう 症状</p> <ul style="list-style-type: none"> まぶたの腫れや痛み<small>は</small> 目の充血<small>め じゅうけつ</small> 発熱<small>はつねつ</small> <p>など</p>	<p>みずいぼ 〈水いぼ〉</p> <p>しょうじょう 症状</p> <p>薬粒大<small>あわつぶだい</small>の大きさのいぼが、胸<small>おほ</small>や脇腹<small>わきばら</small>、わきの下<small>した</small>などにできる。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◆ コロナ対策をしつつ、マスク着用の必要がない場面も…

あつ まいにち つづ 暑い毎日が続くので、マスクを外す機会を！



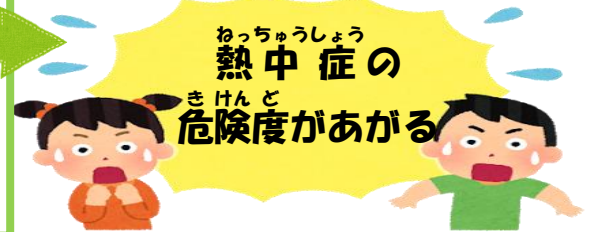
- 屋外の運動場おくがい うんどうじょう
- プール
- 屋内の体育館おくない たいいくかんなど

- 体育の授業たいいく じゅぎょう
- 運動部の活動うんどうぶ かつどう
- 会話をほとんど行わない場合かいわなど

- 登下校の際とうげこう さいなど

〈マスクをつけたままでいると〉

- 体に熱あつがこもりやすくなる。
- のどがかわいていることに気づきづらくなる。



新型しんがたコロナウイルス感染症対策かんせんしょうたいさくのため、手指消毒しゅししょうどく、検温けんおん・マスクの着用ちやくようは、引き続き大事だいじです！！



◆ 1学期の生活を振り返ってみましょう

<p>はやね はやお 早寝・早起き ()</p>	<p>あさ ほん た 朝ご飯を食べる ()</p>	<p>てきと うんどう 適度な運動 ()</p>
<p>いち かい は 1日3回の歯みがき ()</p>	<p>テレビやゲームなどは時間を決め、時間を守る ()</p>	

できた・・・◎ 少しかできた・・・○ あまりできなかった・・・△
() にあてはまる記号を書きましょう。