

ほけんだより 6月

第3号 令和6年6月11日(火) 新開小学校 保健室

だんだんと白がながくなり、夏が近づいてきているのをかんじます。急に気温が高い白があったり、じめじめと蒸し暑い白があったり、「梅雨」といって、雨が降る日も多くなります。天気や気温の変化で体調が悪くなる人が多くなる時期です。

「今日は暑いから、半袖ですごそう」「すこし疲れているから、早めにねよう」など、自分でできることを考えて、体調管理をしていけるといいですね。

熱中症にならないために！

・はやめに寝よう！

寝ている間に、体は回復しています

・朝ごはんをたべよう！

食欲がなくても、食べられるものを食べる(飲む)できれば、おみそ汁や梅干しなど、塩分をとろう

・気温・体調にあった服そうをしよう

暑いときは半そで、寒いときは長そでなど、調節できるように準備しよう

・水分をこまめにとろう

のどがかわくまえに、少しずつ飲もう。
休み時間ごとに水分をとる！など

・暑さに慣れよう

(暑熱順化・・・暑さに体をならすこと)

本格的に暑くなる今の時期に、少しくつい、汗をかくというくらいの運動をして汗をかく練習をしよう。
2週間くらいで慣れてきます。

雨天でも室内でも油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

暑熱順化



保健給食委員会で「手洗い」について考えました！

同じように汚れた手をどんな風に洗えば効果的なのか？と考えてみました。

まず、運動場の土に30秒間、手をつけました(以降、①の手)

①の手を、水だけで洗ったり、石けんを使ったり、ハンカチや体操服でふいたらどうなるのかな？
きれいに洗ったあと、かべや手すりをさわったらどうなるのかな・・・？

結果は、後日お知らせします！お楽しみに！

水泳学習がはじまります

〇タオル・くしの貸し借りは、絶対にしないで！

自分専用のくしやタオルをもってきてください。

夏にはやる感染症などは、ものの貸し借りでうつることもあります。



虫さされが辛い季節になりました・・・(私も含め)

「蚊にさされてかゆいです！」と来室する人も。

赤くはれていて、とてもかゆそうですし、かゆくて学習に集中できない！という気持ちもよくわかります。1回かいてしまうと、かゆみがふえてしまいますよね。でもかゆいからかいてしまう・・・

蚊にさされたときは！！

さされたところを水で洗う・冷やす！氷(保冷剤)等で、冷やす！と、少し落ち着きます。

どうしてもかいてしまう！ときは、ばんそうこうで隠すのも手かもしれません。

かきむしるのだけは、やめておいてくださいね。

蚊以外の毒虫(スズメバチやムカデなど)を見つけたときは、しずかに、すぐに先生や大人に知らせましょう。