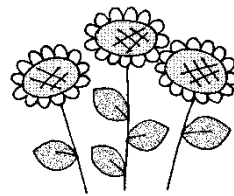


ほけんだより 7月

令和2年 7月
一丘小学校 ほけんしつ

7月に入りました。夏本番！ではありますが、雨が降ってじめじめと すっきりしないお天気の日も、まだまだ多いですね。暑い日が続きますが、これからさらに気温の高い日が多くなってきます。



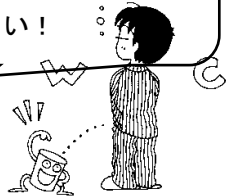
今年は コロナウイルスの影響で、夏休みも少なくなっていますね。毎日暑くて、からだも疲れてきているかもしれませんが、夏休みまでと1ヶ月。生活リズムを見直して、毎日元気に過ごしましょう！あつ～い夏を乗り切ろう😊！

7月の保健行事

< 尿検査1次 > 7/1(水) 全学年

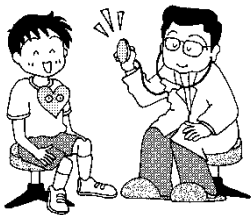
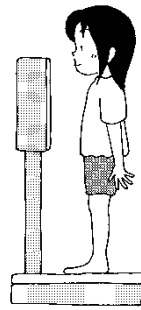
尿検査は、おしっこの色や成分などから、病気がないかどうかを調べます。

7/1・7/2に持ってこれなかった人は、7/10が最終提出日です！！必ず持ってきてください！



< 体重測定・四肢の検査・長座体前屈 > 7/7～7/10 全学年対象

四肢の検査は、体を支えたり動かしたりする、骨や関節、筋肉などに病気や異常がないかを調べます。



< 内科検診 > 7/16(木) 2.3.6年生
7/17(金) 1.4.5年生

心臓の音や呼吸と音を聞いたり、皮ふの様子や背骨の形をみたり、貧血ではないかななどを調べます。

夏をけんこうに過ごすために…

< 食事 3食きっちり食べよう >

- ・朝 昼 夜 食事の時間を決めて食べる。
- ・夏野菜（ナス カボチャ ピーマン等）や、果物をたっぷり食べる。

< 睡眠 しっかりからだを休めよう >

- ・すいみん不足はつかれのもと。
- ・寝ている間にもたくさんの汗をかくので、寝る前に水分をとる。

この時期心配な熱中症、気をつけましょう！

気温の高い日や、日差しの強い日などに 起こりやすいのが熱中症。とくに今は、みんなマスクをしていますよね…。夏のマスクは、熱がこもってさらに暑く、熱中症のリスクが高まります…。マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくいことも…。のどがかわいていなくても、休み時間のたびに必ず水分ほきゅうをしましょう！



屋外で人との距離が十分にとれているときは、マスクをいったんはずして休けいすることも大切です。

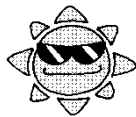
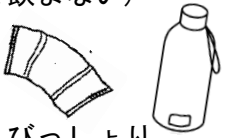
冷水器の使用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学校の冷水器の使用をしばらくの間禁止していましたが、熱中症予防のためにも、下のルールを守ったうえでの使用をOKとします。

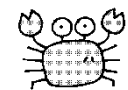
- 水とうは、毎日必ず持つてくるようにしましょう。
- 水とうの中身がなくなってしまった時だけ、冷水器を使用してもかまいません。
- 使用するときは必ず、自分のコップで水をくんで飲みましょう。
(飲み口に直接口を近づけて飲まない)

水とうとタオルを持つてこよう！

毎日、とても暑い日が続きます。登校するだけで、のどもかわいて汗もびっしょり。水とうはもちろんですが、お肌をせいけつに保つためにも、汗ふきタオルがあるととても便利です。汗ふきタオルは、手洗いのあとのハンカチとは別のものの方がいいですね😊



熱中症を予防しよう！



【熱中症にならないために】

【熱中症の症状】

- ・めまい 立ちくらみ
- ・頭痛
- ・気分がわるい
- ・吐き気 おうと
- ・からだがあつい
- ・けいれん など

【熱中症になりやすい人】

- ・寝不足の人
- ・朝ごはんを食べていない人
- ・体調不良の人 など

・水分ほきゅう

- (たくさん汗をかいたら塩分もとりましょう)
- ・ぼうしをかぶる
- ・こまめに休けいをする
- ・風通しの良い服を着る

生活リズムをしっかり整えないといけないね！

※学校で、いつもとちがうな、おかしいなと感じたらすぐに先生に教えてください。

