

# ほけだまり 7月

令和3年 7月  
一丘小学校 ほけんしつ



7月に入りました！ 1学期も残すところ、約3週間となりました。  
毎日暑くて、そんな中マスクもつけないといけなくて…。しんどいよね☹️  
この間は、学校の近くで、セミが鳴いていました。… 夏がやってきましたね。

からだも疲れてきているかもしれません。でも、夏休みまであとすこし。  
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😊！

5年生は、7月7日～8日の2日間 臨海学校にいきます。  
先生も臨海学校に引率するので、学校にはいません。  
1～4年生と6年生のみんな 大きなけがのないように気を付けてね。



## 汗のしまつはできていますか？

汗をかいたのに、そのままほうっておくと…

- ・からだが冷えて、体調をくずしてしまうかも！
- ・“あせも”ができて、からだがかゆくなってしまうかも！

↓ そうならないために！！

タオルで汗をふこう！

着替えをしよう！

お風呂・シャワーをしよう！

外遊びや体育の授業、朝登校するだけで、  
汗びっしょりになることも☹️

いつも、せいけつを  
こころがけようね！



## 定期健康診断がおわりました！

4月から6月まで続いていた定期の健康診断が、全て終わりました！！

健康診断の結果は、“検査結果のお知らせ”プリントや“からだの発育”でお知らせして  
います。受診の必要がある場合、感染症の流行状況と、お子さまのからだの  
様子を見ながら、受診していただけたらと思います。

病院を受診されましたら、受診報告書を学校までご提出ください😊



## 熱中症に気をつけよう！！

夏 本番の7月。これからさらに暑くなってきますね☀️

この時期1番気をつけたいのは、やっぱり熱中症。とってもこわいんですよ…  
めまいや頭痛、嘔吐など、ひどいときは意識がなくなったり、けいれんを起こしたり。  
最悪の場合は命に関わることもあるのです…

「のどがかわいた」と思った時は、  
もうすでに脱水が始まる前兆！！



両方だいじ！



## 熱中症の予防・感染症の予防のために…

気温の高い日や湿度の高い日に、外で運動をするときはマスクを外しましょう。  
マスクを外しているときは、会話をせずに、周りの人とキョリをとります。

予防のポイント☞ ※規則正しい生活をするこも、熱中症の予防になります😊！

- ① のどがかわいていなくても、こまめに水分ほきゅうをしよう！
- ② 外に出るときは、ぼうしをかぶろう！
- ③ こまめに休けいをしよう！



マスクをつけていると、のどの  
かわきに気づきにくいので注意！



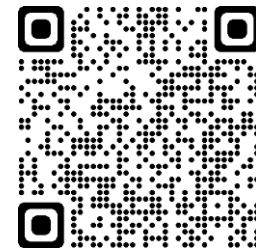
## おうちのかたへ…

保健室での熱中症対応について👩🏫☆

保健室では熱中症対策として、“経口補水液”や、“塩分タブレット”を準備しています。  
子どもたちに熱中症の疑いがあるとき、必要と判断した場合には、処置のひとつとして使用  
することがあります。

### 経口補水液 OS-1

原材料に含まれるアレルギー物質  
(28品目)は“ありません”。



### in タブレット塩分プラス

原材料に含まれるアレルギー物質  
(27品目)は“ゼラチン”です。



※QRコードを読み取っていただくと、商品の詳しい情報をみることができます  
“経口補水液”や“塩分タブレット”を摂取できない場合がありましたら、  
保健室までお知らせください。

