

ほけんたより 7月

令和5年 7月
一丘小学校 ほけんしつ

いよいよ7月に入りました。夏本番！ではありませんが、梅雨が明けるまでは、じめじめとした蒸し暑い天気も、まだ続きそうです…体調をくずしてしまわないように気をつけようね。夏休みまであと3週間！暑さに負けず、乗り切りましょう🐱🐶

7月5日～6日、5年生は臨海学校です！

しっかりと体調を整えて、2日間元気に過ごせるようにしようね！先生も臨海学校を引率して行ってきます。1～4年生と6年生は、大きなけがないようにしてね☆

おうちのかたへ

1学期の健康診断が、終了しました！
健康診断の結果は、“保健関係連絡封筒”や“からだの発育”でお返ししています。

受診が必要だった場合は、早めに病院で検査・治療を受け、受診報告書を学校へご提出ください。



ペットボトルの中は、もう細菌だらけ…？！

暑いこの時期は、ペットボトルのお茶やジュースをのむことが多くなるよね。

“残った分はあした飲もう～っと！”…実はペットボトルの飲み残しは、細菌だらけ！！

わたしたちの口の中にはたくさんの細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、口の中の細菌がペットボトルの中に流れ込んで、どんどん増えてしまうのです。

ペットボトルの飲み物は…

- 👉 コップに入れてのむ
- 👉 できるだけ飲み切る
- 👉 残すときは必ず冷蔵庫に入れる



熱中症に気を付けよう！！

今年もあつ——い夏がやってきました…☀️ **気温の高い日、湿度の高い日**などは、熱中症が起こりやすくなります。しっかり対策して熱中症にならないようにしましょうね！！

こまめに水分ほきゅうをしよう！

“のどかわいた…”と感じたときには、もう体に水分がたりていない状態。

のどがかわいてから飲むのではなく、少しずつこまめに飲むようにしましょう！

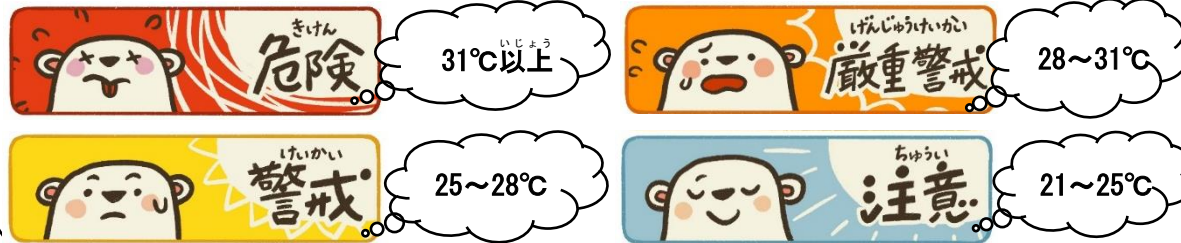
ぼうしをかぶろう！

ぼうしをかぶることで、直射日光から頭皮を守ります。

休み時間など、外に出るときは、必ずぼうしをかぶりましょう！

暑さ指数を意識しよう！

熱中症の危険度を示すのが暑さ指数(WBGT)です。これが31℃を超えると危険な暑さ！運動禁止となります。涼しい部屋で静かに過ごそうね！4つの色を意識しよう！



おうちのかたへ 熱中症対策について

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を疑う症状などが見られたとき、応急処置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。



※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。