

ほけんだより6月

令和2年(2020年)6月1・2日

豊中市立千成小学校



学校のあじさいのつぼみがおおきくふくらんできて、これから何色の花が咲くのかとても楽しみです。みなさん、分散登校に慣れてきましたか？登校するとアルコールで消毒する姿も多くみられます。6月から給食もはじまりましたね。

学校でも「3つの密」をさける、マスクの着用、手洗いの徹底など「新しい生活様式」を取り入れて対策を行っています。

登校するときには、清潔なハンカチ・ティッシュ・マスクを忘れないようにしましょう。

てあら

手洗いの6つのタイミング

<p>外から教室に入るとき</p>	<p>咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p>	<p>給食(昼食)の前後</p>
<p>掃除の後</p>	<p>トイレの後</p>	<p>みんながつかうものをさわったとき</p>

さっと洗っただけではウイルスはおちないよ！
ただ、正しく洗おう！

6月のほけん行事

【視力検査】

3日(水)～12日(金) 1次検査

15日(月) 精検 6年生
16日(火) 精検 5年生
17日(水) 精検 3年生



めがねを持っている人は忘れずに

18日(木) 精検 2年生
19日(金) 精検 4年生
22日(月) 精検 1年生

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために



気温や湿度が高くなってくると、体温調節がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、はきけを起こしたり、気を失ったりする「熱中症」になる人が増えてきます。夏を元気に過ごすためにも、熱中症について正しく理解し、きちんと予防することが大切です。

熱中症になりやすい時季

<p>気温が高い日</p>	<p>湿度が高い日</p>	<p>急に気温が高くなった日</p>
---------------	---------------	--------------------

特に気温が35度以上の場合、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

気温が急に高くなった(5℃以上上がった)日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

熱中症予防のポイント

日常生活

<p>ポイント① こまめに水分をとる</p> <p>水 または 麦茶</p>	<p>ポイント② 食事をしっかりとる</p>
----------------------------------------------------	----------------------------

こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

運動時

<p>ポイント① 時間を決めて「休憩」「水分補給」</p> <p>休憩の目安 最低20～30分 に1回</p> <p>水でぬらして 冷やしたタオル</p>	<p>ポイント② 塩分を補給する(2時間以上運動する場合)</p> <p>食事(特に朝食) + スポーツ飲料または 塩あめなど</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

