

ほけんだより 6月

せんなりしょうがっこうほけんしつ ねん がついつたち ほっこう
千成小学校 保健室 2021年6月1日 発行

いつもより早く梅雨に入り、雨の日が続いています。気温も高くなり、ジメジメしていますね。

外で遊べる日が少ない季節ですが、みなさん部屋の中で楽しく安全に過ごしていますか。

雨の日は廊下や階段がぬれてすべりやすくなっています。すべってこけると大きなケガに

つながることもあるので、廊下や階段は必ず歩くようにしてくださいね。

食中毒に注意しましょう

食中毒は、高温・多湿（気温が高い・湿度が高い）のときに多く

発生します。原因になる菌はO-157、サルモネラ、カンピロバクター

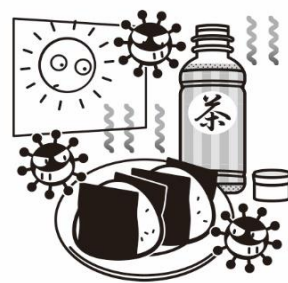
などがあります。食中毒になると、腹痛・下痢・おう吐・発熱などの

症状が出ます。特にこの梅雨の時期、注意して予防したいですね。

予防するには・・・



ちょうりしよくじ まえ て あら
調理・食事の前は手を洗う



た もの の もの しつおん ほうち
食べ物・飲み物を室温で放置しない



しよくざい かねつ
食材はよく加熱する



食中毒の増える季節です

6月の健康診断

6月1日(火) 尿検査2回目

10日(木) 歯科検診 1・2年生

15日(火) 眼科検診 1・4年生全員、2・3・5・6年生抽出

16日(水) 耳鼻科検診 1・4年生全員、2・3・5・6年生抽出

熱中症 と 新型コロナウイルス感染予防

★マスク着用や換気をするによって今度は熱中症のリスクが高まります

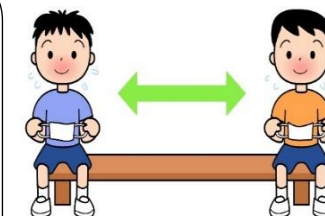
★熱中症予防のためにこんな工夫をしましょう★

・いつもよりエアコンの設定温度を低めにする

・外での活動時間を短くする

・外では人との距離をとり、会話を控え、体育の授業

など状況に応じてマスクをとる



他に気をつけること・・・

○水分補給

こまめな水分補給をする。のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。

毎日必ず水筒を持ってきましょう。



○ぼうし

体育の時間や休み時間、登下校など外に行くときは帽子をかぶりましょう。

○休憩

木陰や屋根のあるところなど、涼しいところで休憩をとりましょう。

休憩するときは汗や熱がこもっているの帽子をとりましょう。



○食事・睡眠

朝食をきちんと食べ、十分な睡眠時間をとるなどして体調を整えて

おきましょう。