

# ほけんだより 7月

いよいよ7月に入りました。先月号のほけんだよりで紹介した「梅雨」が明けるとはまだ先のようにです。晴れている日があったり、雨がふっている日があったりしますが、天気合わせた生活をしていきましょう。

## 7月1日は「半夏生」



この日から5日くらいの間「天から毒が降り、地から雑草が生える」という言い伝えがあり、農家では半夏生までに田植えを終わらせるのが習慣になっています。また、焼きサバやタコ、きなこもちなど、田植えでつかれた体を元気にするものを食べる風習もあります。

半夏生を過ぎると梅雨が明け、一気に暑くなります。つかれやすい夏が来る前に体を休める、蒸し暑い時期を乗り切るために栄養をとるなど、どれも昔の人の知恵なのです。

## ☆ うれしいことがありました ☆

先週、給食前に手洗い場に行ったところ、ある学年の2人が30秒数えながら手を洗っていました。手を見てみると、指や指と指の間、手首まですみずみまで石けんがついていました。とてもいいに洗っているようだなと感じました。学校が通常再開をしたときにお話したことについて、やっぱり庄内小のみなさんはすごいです。その場にいたのは2人でしたが、ほかにも手洗いを頑張っている人はたくさんいると思います。ぜひこれからも続けてくださいね。



## ⚠ 熱中症に注意！ 運動をするときや遊ぶときのお約束 ⚠



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくする。



水分はのどがかわく前にとる。(休み時間には必ず水分をとろう。)



体調が悪いときには無理をせず休む。



朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておく。

## ☀ 夏も肌着が大切です ☀

暑くなってきましたが、みなさんは肌着を着ていますか？実は肌着はとても大切な理由その①：肌をせいけつに保つ

### 大切な理由その①：肌をせいけつに保つ

体からは、汗だけでなく、よごれもでます。

肌着は汗やよごれを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。

### 大切な理由その②：体温を一定に保つ

汗は肌着に吸収されることで、蒸発しやすくなります。

蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



## ～ 保護者の皆様へ ～

通常再開から2週間が経ちました。子どもたちも新しい環境での学校生活に慣れつつあるように感じます。さて、保護者の皆様に2点お知らせとお願いがあります。

## ◎ 視力検査・聴力検査の結果のお知らせについて

6月はじめに健康診断(今学期は身体測定や視力検査、聴力検査)を行いました。学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。視力検査や聴力検査結果のお知らせがお手元に届きましたら、なるべく早く受診していただきますようお願いいたします。受診後は報告書を学校にご提出ください。

## ◎ 家庭での健康観察の継続、熱中症対策のお願い

○ 健康観察…引き続き健康観察カードを用いた健康観察をお願いいたします。健康観察は、新型コロナウイルス感染症対策に加え、**平熱を把握しておくことで発熱に早期に気付くことができるため、熱中症対策の一環**にもなっております。毎朝大変だと思いますが、御協力をよろしくお願いいたします。

○ 大きめの水筒…こちらも引き続きお願いいたします。お茶・水が基本ですが、体調に応じてスポーツドリンクの持参を認めます。あくまでもお茶の補助としますので、必要な場合は両方持たせてください。

○ 帽子…梅雨に入り、雨が降ることが多い季節となりました。梅雨時期の晴れ間はとても暑く、熱中症になりやすい環境となっています。学校では、屋外での活動時に帽子を着用するよう指導しています。**登下校時に帽子を必ず着用させていただきますよう**お願いいたします。(帽子は赤白帽子でもかまいません。)

暑い夏を学校で元気に過ごすことができますよう御協力をよろしくお願いいたします。