

ほけんだより 7月

だんだんと暑い日が増えてきました。毎日マスクを付ける「新しい生活様式」にも少しずつ慣れてきたと思います。マスクを付けていると、顔が暑くなるだけではなく、のどが渴いたことに気づかずに、水分不足になって熱中症になりやすいです。

手洗い・マスク・咳エチケットで新型コロナウイルス感染症に気を付けることは大切なことです。ですが、暑くてしんどいときはマスクを外して休む、水分補給をしっかりとするなど、熱中症にも注意していきましょう。

熱中症予防

5つのポイントでのりきろうビエ～

アマビエ

1 こまめな水分補給

帰るまでになくならないよう、たっぷりと水分を持ってこよう。スポーツドリンクはお茶や水と一緒にあれば、持ってきてても良いです。水分だけでなく、塩分もとれるように工夫しよう！ 水筒にはきちんと名前を書いてね。

2 ぼうし帽子

強い日差しが頭に当たると、体温が上がりやすくなります。登校の時はもちろん、運動場や公園で遊ぶ時にも帽子をかぶろう。

3 タオル

汗を拭いたり、ぬらして体を冷やすことができます。水でぬらすと冷たいタオルなどの保冷グッズも学校で使用して大丈夫です。

令和2年(2020年)7月
豊中市立桜井谷小学校
ほけんしつ

7月のほけん目標
夏を健康にすごそう

4 服装

ゆったりとした涼しい服にしよう。また、黒い服は熱を吸収して暑くなりやすいです。できるだけ薄い色のものを選ぶようにしよう。

5 健康づくり

熱中症予防には「健康なからだ」をつくるのが一番大切です。

- ・早ね早おきをして、しっかりと睡眠をとること
- ・3食好き嫌いをしないでご飯を食べること
- ・適度に運動をすること

桜井谷小学校のみなさんへ

学校休業中のおうちでの過ごし方を振り返ってみてください。テレビやゲーム、スマートフォンに夢中になっていませんか？ 視力検査の結果をみると、視力が下がっている人がとても多くて、心配しています。遠くの景色を見たり、休憩時間をつくって自分の大切な目を休めることを心がけてくださいね。

ほけんしつの先生より

保護者の方へ

早めの受診・治療をお願いします。

健康診断(視力・聴力)の治療勧告を配布しています。(何も紙を持ち帰らなかった児童は、視力は両目 A(1.0 以上)・聴力は問題なしです。) 早めの受診・治療をお願いします。受診時には治療勧告の用紙を持参していただき、その後学校にご提出ください。

また、子どもたちの成長は想像以上に早いです。小さくなった靴で靴擦れして保健室を来室する子もいました。めがねや上靴、運動靴、体操服など、お子さまに合っているか保護者の方の目で確認してください。