

ほけんだより



2020. 7. 1

鴻巣市立広田小学校 保健室

家庭数

お家の人と
読みましょう

学校が再開して1か月がたちます。そろそろ学校のある生活リズムに、体が慣れてきましたか？肌寒く感じる日があったり、朝から蒸し暑い日もあったり、体調をくずしやすい時期です。早寝、早起き、朝ご飯の規則正しい生活をしましょう。

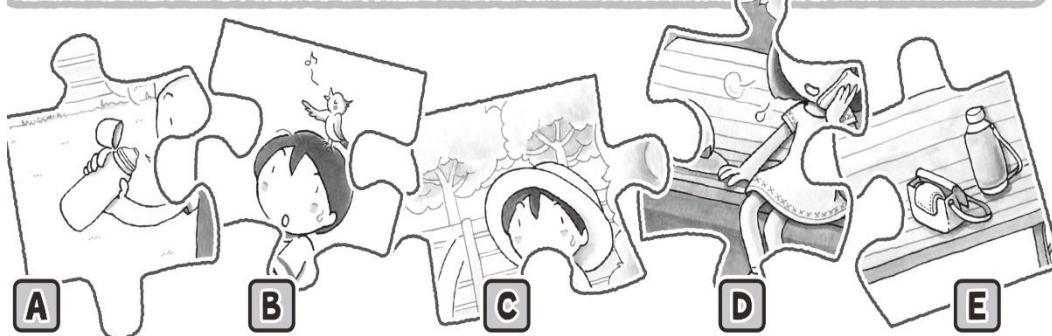
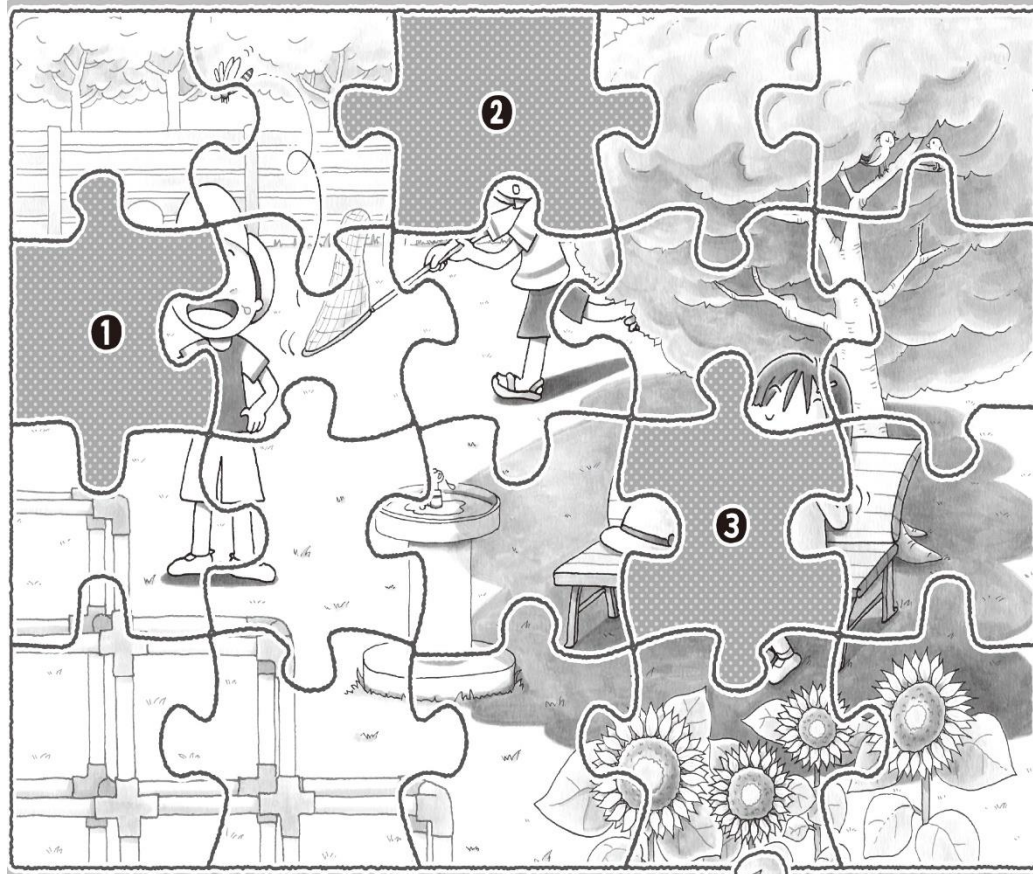
7月の保健目標

夏を元気に過ごそう！



熱中症対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているのだから、ぼうしを外して。



みんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



パズルのこたえ：① A. 水分をとる ② C. ぼうしをかがる ③ D. 林の中に入る

Q 夏のすべり台 表面は何度？

答えは... ③ 約70℃

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃



●7月のよく晴れた日(気温31.0℃、湿度45%)の調査では...
すべり台: 70.5℃ ベンチ: 58.1℃ 地面: 69.6℃
になっていたそうです。

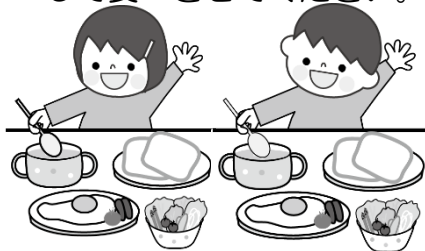
日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台によって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

保健室からのお知らせ

*視力、聴力の結果、受診が必要なお子さんに、お知らせの用紙を渡しました。早期受診をよろしくお願ひします。また、治療が終了したら、学校まで用紙を御返却ください。保健統計の参考にしています。

*ハンカチやマスクの落とし物が増えています。お子さんに持たせるものには、必ず記名してください。

*汗をかく季節になりました。大きめのハンドタオルや、2~3枚ハンカチを準備することをおすすめします。また、朝ご飯を意識して食べさせてください。





コロナに負けない!

お家でも♪お願いカメさん、ガラガラうがいも忘れずに!

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...! そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



感染症予防はみんなで洗おう 正しく洗おう

<p>1 流水でよく手をぬらして石けんをつけよう</p>	<p>2 手のひらをよくこすろう</p>	<p>3 手の甲をのぼすようにこすろう</p>	<p>4 指先、つめの間を念入りにこすろう</p>
<p>5 指の間をもみもみして洗おう</p>	<p>6 親指と手のひらをねじるように洗おう</p>	<p>7 手首も忘れずに洗おう</p>	<p>8 しっかり流そう</p> <p>せいかつなハンカチやペーパータオルでふいてよくかわかします</p>

とくに洗ってほしいのは



食事の前



トイレの後

洗いのこしの多いところを意識して洗おう



手の甲

手のひら

洗いのこしが多いよ 洗いのこしがやや多いよ

6/9 発育測定・視力検査

6/10 聴力検査を行いました!



密を避ける、測定・検査後の消毒など例年とは一味違った測定でした!

フッ化物洗口 始めました!

6/17に今年度、最初のフッ化物洗口を2年生以上で行いました。1年生は7月中旬頃のスタートを予定しています。



給食後の歯みがきの後、1分間ブクブクうがいです。