

# ほけんだより 7月号

おうちの人とよんでね

富岡市立黒岩小学校 保健室

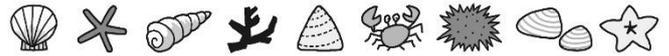
令和3年6月30日 発行



明日から7月。あと1ヶ月もしないうちに夏休みがはじまりますね。むしあつかったり、雨で肌寒かったり、気温の変化が大きい日々がつづいています。夏休みまで元気にすごせるように、毎日の生活を見直してみましょう。今月号も、げんきに夏休みをむかえられるように、心もからだも整えられる情報をお届けします！おうちの人とぜひよんでね。

ねっちゅうしょう

## 熱中症に気をつけよう！！



すいみんを  
じゅうぶん  
十分にとる



3食バランス  
よくたべる



こまめに  
水分ほきゅうする



ぼうしをかぶる

### 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

し  
知って  
とく  
得する！

「まさか！」  
注意に

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから  
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

ねっちゅうしょう  
熱中症の  
いろいろ

熱中症

# なつかぜ 夏風邪にご用心！

気温や湿度が高くなってくると、夏にはやる感  
 感染症や食中毒に気をつけなければなりません。  
 これもいちばん大切な予防法は『手洗い』ですよ！



38～39度の発熱  
 のどの痛み  
 結膜炎

出席停止

咽頭結膜熱（プール熱）



38～40度の発熱  
 のどの痛み  
 食欲ない、だるい

ヘルパンギーナ



口や手足に水ぶくれ  
 状のほっしん

手足口病



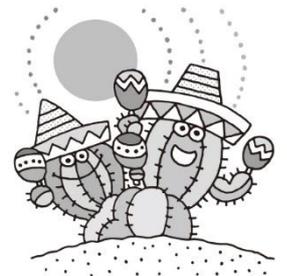
## 保護者のみなさまへ

日々、学校保健へのご協力ありがとうございます。今年度の健康診断が無事にすべておわりました。

検診の結果、異常が認められたり、お知らせが必要な方には書類をお渡ししております。（歯科検診のみ、異常なしの人にもお渡ししました。）特になにもお知らせがない場合は、「異常なし」です。ご安心ください。

6月30日までに結果がわかっているものについて、7月8日（予定）に成長の記録『すこやか』を配付します。お子さまの健康状態をご確認いただけますようお願いいたします。なお、1年生の心臓検診・胸部レントゲン撮影の検査結果は夏休み前の直前に届きますので、別紙にて配付をします。

お子さまの健康に関することでもなにかご心配なことがありましたら、お気軽に養護教諭までご連絡ください。



### ★スポーツ振興センターについて★

1学期中に体育や学校管理下でけがをしまい医療機関を受診した場合、給付金がおりの場合があります。まだ申請手続きをされていない方は担任・養護教諭までお知らせください。必要書類をお渡しします。また、給付につきましては申請より3～4ヶ月かかります。ご了承ください。医療点数が足りないなど対象とならない場合もありますので、ご不明な点は担当までおたずねください。

### ★給食の給食着→エプロン・バンダナへの変更について★

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点（物を共有しない）より、2学期から給食時に着用するものを共有の給食着から個人持ちのエプロン・バンダナに変更をさせていただきたいと思っております。保護者のみなさまには大変お手数をおかけいたしますが、夏休み中にエプロン・バンダナをそろえていただき、2学期から学校に持たせていただければと思います。

## 相談のプロフェッショナル来校日

- スクールカウンセラー 7/14（水）
- 心の教室相談員 7/2・9・16（金）

保護者の方も相談することができます！

- ・子育てで悩んでいることがある。
- ・子どもの勉強や発達のことで心配なことがある。

どんな小さなことでも大丈夫です。お気軽に担任または養護教諭までご連絡ください。

TEL (62-0827)

