

ほけんだより 7月

山崎北小学校 ほけんしつ

いよいよ夏本番です。晴れた日は外で思いっきり遊びたいですね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策をして、楽しく元気に夏を過ごしましょう！

熱中症を予防しよう

毎日マスクを着けて生活していますが、暑くなってくると熱中症も心配されます。いつもの夏よりも熱中症に注意して過ごしましょう。

～〇×クイズに挑戦してみよう！～



マスクには熱中症を予防する効果がある、〇か×か。

正解は×。マスクを着けていると皮膚からの熱がにげにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。のどがかわく前に水分をとるようにしましょう。

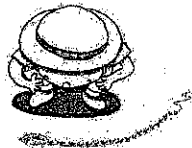


気分が悪くなったときはマスクを外してもよい、〇か×か。

正解は〇。マスクを着けていて気分が悪くなったりしんどくなったりしたときは、人から離れてマスクを外しましょう。

～マスクを着けているときは～

- ① 激しい運動はやめましょう
- ② のどがかわいていなくても水分補給をしましょう
- ③ しんどくなったら人から離れてマスクを外し、休めましょう



保護者のみなさまへ

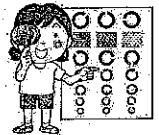
6月半ば頃から身体測定や視力検査など、校内で実施できる健康診断を始めています。毎年、眼科検診の結果と視力手帳は同時期にお渡ししていますが、今年度は視力再検査後、視力手帳のみお渡しします。眼科検診は2学期に行います。



7月の保健行事

視力再検査を予定しています。自分の学年の日を確認しておきましょう。

日にち	学年	項目	持ち物
6日(月)	1年生	視力再検査	めがね
7日(火)	2年生		
8日(水)	3年生		
9日(木)	4年生		
13日(金)	5年生		
14日(月)	6年生		



※ 検尿の二次検査は、8日と9日です。二次検査の対象になった場合は、お知らせしますので、検査日に提出してください。また、一次検査で提出できなかった人も、この日に提出してください。

夏のすべり台 表面は何度？

答えは... 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℃

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。「すべり台にのって、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。

暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に「朝ごはん」 冷房で冷えた体に「おふろ」

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

