

令和3年7月1日



ほけながよりの夏

は ひ あおぞら ひろ なつほんばん
 晴れた日にはさわやかな青空が広がり、もうすぐ夏本番です。
 がっこう やす じかん ひるやす げんき あそ あせ
 学校では、休み時間や昼休みに、元気いっぱい遊んで、汗をたくさんかい
 ひと すがた み あせ あと すいぶんほぎゆう あせ
 た人の姿を見かけます。汗をかいた後は、水分補給をし、タオルで汗をふ
 ねच्छゅうしょう ひん びょうき からだ まも
 いて熱中症や皮膚の病気から体を守りましょう。
 かんせんしょう ねच्छゅうしょう よぼう りょうりつ がっき ぜんいん
 感染症と熱中症の予防を両立させて、1学期のしめくくりを全員で
 げんき
 元気にむかえられるようにしたいですね。

* 健康診断が終わりました *

ねんせい し かけんしんいがい けんこうしんだん しゅうりょう ごきょうりよく
 1・3・5年生の歯科検診以外の健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。
 びょうき いじょう ひと し わた ねんせい しんでんすけんさ けんによう さいけんさしゃ
 した。病気や異常があった人には、お知らせを渡しています。(1年生の心電図検査と検尿の再検査者
 けっか けっか とど じゅしん ひつよう ひと わた
 の結果は、結果が届きしだい、受診が必要な人にお渡しします。)
 こさま けんこう じゅしん ひと そうきじゅしん おねが
 お子様の健康のためにも、まだ受診されていない人は、早期受診をよろしくお願いいたします。

《受診のお知らせを渡した人数と治療を終えた人数》

	し けんこう じんずう お知らせした人数	ちりょう お けんこう じんずう 治療を終えた人数
しか 歯科	150人	87人
ないか 内科	11人	6人
じびか 耳鼻科	81人	57人
がんか 眼科	36人	23人
しりよく 視力	179人	108人



清潔な身ないを心がけよう！！

てあら 手洗い+ハンカチ



せいけつなハンカチを持ってこられていますか？ハンカチを持っていないと、廊下に手の水を落としたり、ズボンやスカートや髪でふいている姿をみかけたりします。手を洗ったら、せいけつなハンカチで手をふけるよう、ハンカチの準備、確認をお願いします。



つめがのびていませんか？

「つめきり」もできていますか？清潔検査の結果を見ると、「X」がついているひとがたくさんいます。長いつめは、友だちを傷つけるだけでなく、自分のつめがはがれるなど、大げなものにもなります。水泳学習中は特に注意が必要です。長いつめはバイキンもためやすいので、短く切りましょう。足のつめも忘れずに！



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



1 暑さを避けよう！

- 外へ出る時は、必ずぼうしをかぶりましょう。日ざしが頭や顔に当たるのを防いでくれます。
- 外で活動するときは、日陰や屋根のある所を選んだり、涼しい場所で時々休憩したりしましょう。



2 こまめに水分補給をしよう！

- のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。(1日1.2ℓを目安に)
- 学校へ持ってくるお茶は十分な量を持ってきましょう。(足りない場合は水筒を2本持ってきてもかまいません)



3 時々マスクをはずしましょう！

- 教室での学習は、気温が高くなると、換気をしながらエアコンをつけて学習しますので、基本的にマスクは着用しますが、気温や湿度が高く、気分が悪い時や、汗をたくさんかいている時などは、一時的にマスクを外しましょう。
- 登下校時や外で遊んでいる時は、マスクを外してもかまいません。その場合は、なるべく近くの人との距離を空けるようにしましょう。

こんな人は特に注意

- × 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。



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ると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。