

7月

ほけんだより

令和3年7月5日
美南小学校
保健室

梅雨つゆあが明けたらいいよ夏本番なつほんばんです。登下校とうげこうちゆう中に少し歩いただけでも

汗あせをたくさんかく季節きせつです。こまめな水分補給すいぶんほきゆうと汗の始末あせしまつを忘れずにしましょう。

暑さあつさに負けず、充実ました毎日じゆうじつを過ごせるようにしましょう。



★マスクをしていると、「①熱ねつがこもる」「②湿気しっけでのどの渴かわきを感じかんにくい」という

熱中症ねつちゆうしょうリスクが高たかまります。こまめな水分補給すいぶんほきゆうとマスク内の換気かひ（マスクを取る）をしましょう。

★水分すいぶんの持参じさんを忘れない！！

（のどがかわく前まえに飲む）



★マスク内の換気かひ

（マスクの表面ひょうめんにはさわらない！）



★熱中症ねつちゆうしょうを予防よぼうするためには、「十分な睡眠時間じゆうぶん すいみんじかん」「3食しょくバランスよく食べる」ということも

大切たいせつです。しっかり体調管理たいちようかんりをして、楽しい夏休みなつやすをむかえましょう！

水分補給すいぶんほきゆうのベストタイミングとは？



「のどが渴かわいた」と感じる水分不足すいぶんふそくのサイン。これって、実は脱水じつ だっすいが始まる前兆ぜんちゆうなのです。気づかなかったり無視むししてしまうと熱中症ねつちゆうしょうになる可能性も。できればこのサインが出る前に水分すいぶんをとるほうが体からだにはいいのです。

いつもより水分すいぶんをたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前ね まえや起きた後あと

スポーツの前後ぜんご・途中とちゆう

入浴にゆうよくの前ぜんご後



マスクをつけていると、マスク内の湿度しつどが上がり、のどの渴かわきに気づきにくいので、注意ちゆういが必要です。

てあら つづ こまめな手洗いを続けよう！



てあら 手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！

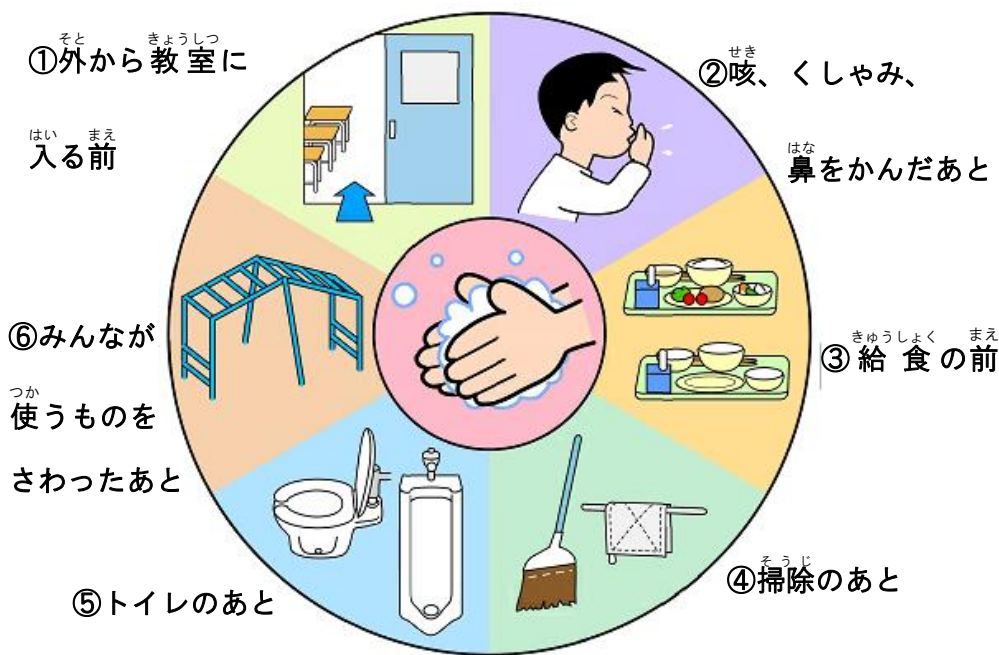
コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

- 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。

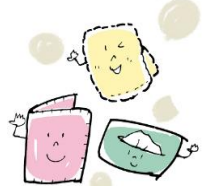
指先、指の間、手首、手のひら
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



てあら 《手洗いの6つのタイミング》



手洗いの後、ハンカチやタオルできちんと拭いていますか？洋服で拭いたりしていませんか？洋服で拭いたりしていませんか？
清潔なハンカチやタオルを忘れずに持ってきてましょう。



保護者の方へ

1学期に予定されていた健康診断はすべて終了いたしました。
結果は「定期健康診断の記録」として後日配付いたします。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いします。
治療が必要な場合は、夏休みの長期休暇を利用して進めていただくと2学期からの学校生活が安心して送れると思います。
また、治療が終わりましたら受診報告書を学校へご提出ください。

