

ほけんだより 7月

令和4年6月30日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
養護教諭 緒方 かおり

今年^{ことし}はとても早く梅雨^{はや つゆ}が明けました。暑^{あつ}さがきびしい日^ひが続^{つづ}いています。

こまめな水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}や休憩^{きゅうけい}を心^{こころ}がけて、熱中^{ねっちゅう}症^{しょう}に十分^{じゅうぶん}注意^{ちゅうい}して過^すごしていきましょう。

水泳^{すいえい}学^{がく}習^{しゅう}も続^{つづ}いています。体調^{たいちょう}を整^{ととの}えて、元氣^{げんき}に楽^{たの}しく学^{がく}習^{しゅう}しましょう。

7月の保健目標

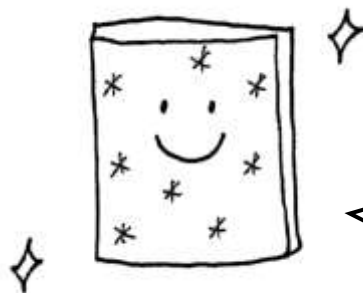
身の回りを清潔にしましょう

気温^{きおん}が高^{たか}く、汗^{あせ}をかきやすい時期^{じき}です。体^{からだ}を清潔^{せいけつ}に保^{たも}つことは、病氣^{びょうき}の予防^{よぼう}にもなります。体^{からだ}や身^みの回^{まわ}りを清潔^{せいけつ}にするよう心^{こころ}がけて、夏^{なつ}も元氣^{げんき}にすごしましょう。

★清潔チェックシート★

- 石けん^{せっけん}を使って手洗^{てあら}いをしている
- いつもきれいなハンカチ^もを持っている
- 爪^{つめ}を短^{みじか}く切^きっている
- 顔^{かお}を洗^{あら}っている
- お風呂^{ふろ}に入^{はい}っている
- 爪^{つめ}の長^{なが}さに気^きをつけている
- 洗濯^{せんたく}した下着^{したぎ}を着^きている
- 食後^{しょくご}には歯^はみがきをしている

爪^{つめ}が伸びていると、ばい菌^{きん}が付きやすくなったり、けがをしまったりすることがあります。
爪^{つめ}は短^{みじか}く切^きりましょう！



きれいなハンカチ、持^もっていますか？

石けん^{せっけん}を使ってきれいに手^てを洗^{あら}った後^{あと}は、清潔^{せいけつ}なハンカチで手^てをふくようにしましょう！

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう！

ねっちゅうしょう ぶせ 熱中症を防ぐために

- ぼうしなどで直射日光をさける
- こまめに水分をとる
(汗をかいたら塩分も一緒にとる)
- 涼しい服装をする
(吸湿性や通気性のよい素材を選ぶ)
- 外で活動するときは途中で休憩をとる
(無理をしないことが大切)
- 日頃から体調を整える
(十分な睡眠、バランスのよい食事など)



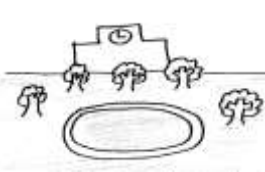
あつ ひ つづ ねっちゅうしょう
暑い日が続いています。熱中症にならないよう、水分をこまめにとりましょう。外で遊ぶときは、できるだけ日かげで過ごし、きゅうけい 休憩をとるようにしましょう。

ねっちゅうしょう
もし熱中症になってしまったときは、すぐに体を冷やして水分・塩分をとることが大切です。わきの下や足の付け根を冷やしてあげるとよいです。自分で水分をとれないときは、すぐに病院に連れていきましょう！



かみなりがちかづいたら…ここはキケン!!

▲こうてい・グラウンド



▲たてももの「のき先」



▲高い木の下



◎なるべくじょうぶなたてももの中へひなんしょう！

きんねん おおあめ ひがい ぶ
近年、大雨による被害が増えています。天気予報やニュースを確認して、安全に注意してすごしてください。ふうすいがい そな
風水害に備えて、ハザードマップを見て、ひなんばしょ かくにん
避難場所を確認しておくようにしましょう。

保護者の方へ

- 定期健康診断へのご協力ありがとうございました。健康診断の結果を記した「健康の記録」をお子さんにお渡ししました。確認後、サインまたは捺印をしていただき、学校までご提出ください。
- 7月分の健康チェックカードを配布しました。6月分の健康チェックカードは本日回収しました。引き続き、毎朝の健康観察をお願いいたします。朝からお子さんの体調がすぐれない場合は、無理な登校をお控えください。
- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に指定された場合、本人や同居人の方はPCR検査を受ける場合は、学校までご連絡ください。その際は、症状や受診先の医療機関名もお知らせください。