

ほけんだより

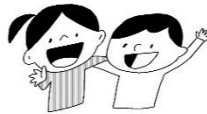
7月号【家庭数配布】
令和7年7月1日
青梅市立若草小学校 保健室



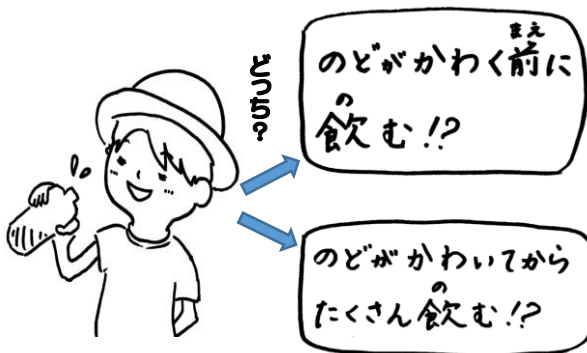
7月に入り、気温が30度以上になったり、蒸し暑かったりする日が増えています。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い時は熱中症に注意が必要です。「梅雨型熱中症」に気を付けて、夏を元気に、楽しく過ごしていきましょう。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



健康に過ごせるのは、どっち!?



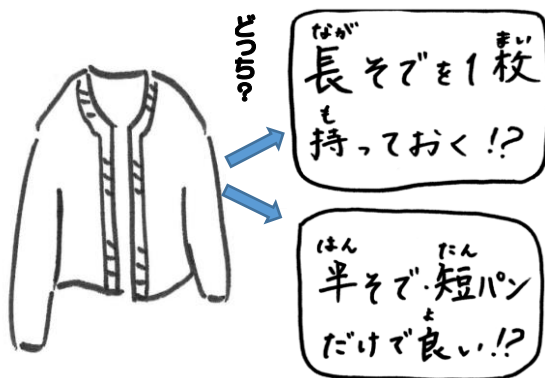
のどがかわく前に飲む!?

のどがかわいてからたくさん飲む!?

◎のどがかわく前に飲みましょう◎

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の中の水分が足りなくなっている状態と言われています。

お水やお茶は、のどがかわく前に飲み、熱中症を予防していきましょう。



長そでを1枚も持っておく!?

半そで・短パンだけで良い!?

◎長そでを1枚持っておきましょう◎

外が暑くても、汗や冷房で体が冷え、お腹や頭がいたくなってしまうことがあります。

うすい上着を持っておき、体調に合わせて脱いだり着たりして、冷えすぎないようにしていきましょう。

休み時間にお水やお茶を飲んでいる人が増えてきました！
すばらしいことです!!

「ごく、ごく、ごく」と、3口は飲むように意識してみましょう。



保護者の皆様へ（裏面）



保護者の皆様へ

水泳指導が始まっています。プールの様子を見に行くと、スイスイ泳いでいく子、泳ぎ方を丁寧に学んでいる子、見学しながらも応援している子など、それぞれの挑戦をしているように感じました。

普段とは違う運動となっておりますので、十分な睡眠、バランスのよい食事をとれるよう、ご家庭でもお声掛けなどのご協力をよろしくお願いいたします。



要注意!

都内^{みずほうそう すいとう}で水疱瘡(水痘)が警報基準に!

6月、都内の水疱瘡(水痘)の患者報告数が、注意報基準を超えたとの報告がありました。ウイルスによる感染症で、感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染があります。

出席停止扱いとなりますので、医師から診断を受けた場合は、できるだけ早く学校までお知らせください。

症状

- ◆虫刺されのような赤い発疹。次第に大きくなり、水疱になります。発熱を伴う場合もあります。

受診の目安

- ◆発疹がある。
- ◆発熱がある。



ご家庭でハンディファンを使うときの注意

暑い日が続き、街中では小型の扇風機の様な形をした、ハンディファンで涼しさを取り入れている様子を目にすることも多いのではないのでしょうか。使う際は使い方に注意して、正しく安全に使いましょう。

○外気温が35℃以上のときは、単体では使わず、濡れタオルなどを併用しましょう。(暑い中では、熱風をあてるようなものです。)

○風を目に当てないように、首元に下向きに当てるようにしましょう。

～移動教室に向けて～

6年生は、いよいよ移動教室が間近になってきました。普段とは違う環境や役割を通して、たくさんの気づきや喜びがあるといいですね。

処方薬やエチケット袋などを用意する際は、自分ですぐに取り出せるように、お子様と一緒にご準備ください。

