

ほけんだより 7月号



令和2年7月1日 越ヶ浜小学校 保健室

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごして下さい。

ねっちゅうしょう

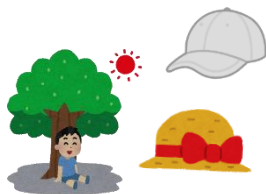
熱中症にならないために！！



暑さをさけ

外に出るときは帽子をかぶり、できるだけ日かげを歩きましょう。

汗をよく吸って、すぐに乾く服がいいです。



こまめに水分をと

のどが渇いてからでは遅いので、運動する前に水分をとりましょう。それから15～30分おきにこまめに水分をとることが大切です。



しっかり寝る！しっかり食

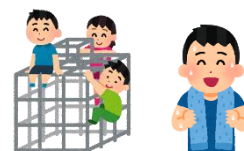
暑い日は疲れやすいので、早く寝て、からだを休めましょう。1日のエネルギー源となる

朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。



暑さに慣れ

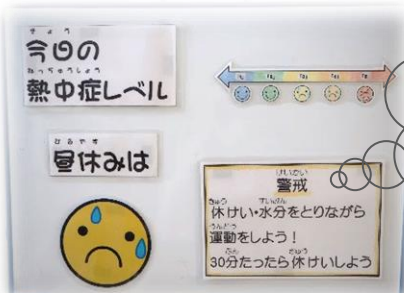
外で元気に遊んで暑さに慣れていきましょう。汗をかいた後はタオルでふいたり、顔を洗ったりすると気持ちがいいです。



熱中症レベルを確認しよう！



保健掲示板に毎日、気温・湿度を測って熱中症の危険度がわかる“今日の熱中症レベル”を掲示しています。業間・昼休み・帰るときに熱中症レベルを確認しましょう。そして、熱中症にならないために予防をしましょう。



ほぼ安全・注意・警戒・
厳重警戒・危険の
5段階で表します。



休み時間、外に出る前に確認をします。

外に熱中症計を置いてあるので、いつでも確認ができます。

は ぐみがきについての学習をしました！



せんじつ ねんせい は ぐみがきかた について かくしゅう をしました。みがきかたのポイントを かくしゅう したので、みなさんも ぶくしゅう をして みて ください。(こたえは 下に あります。)

～みがきかたのポイント～

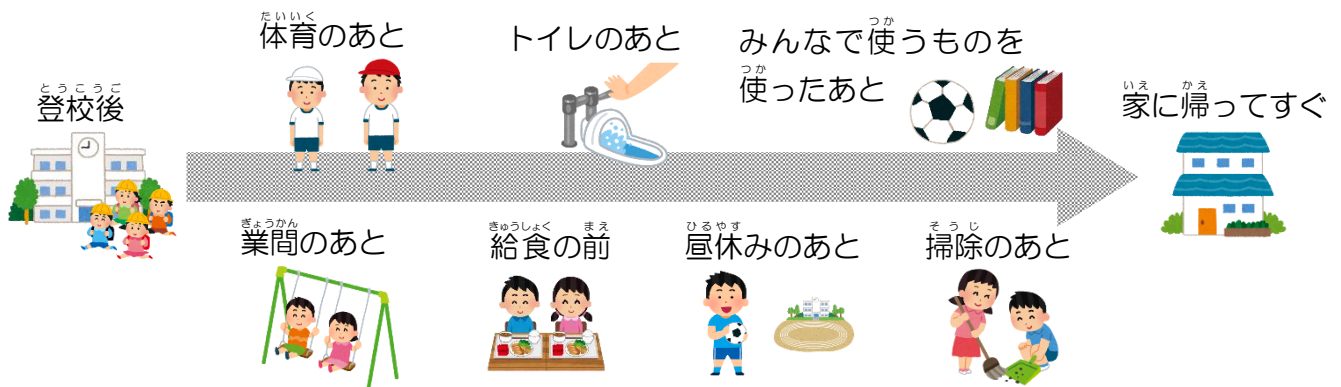


- ・(①) と同じ持ち方
- ・(②) が 広がらない 強さ
- ・シャカシャカと (③) 動かす
- ・奥歯：歯ブラシの (④) でかき出す
- ・でこぼこしたところ：(⑤) にみがく



しんがた 新型コロナウイルス感染症 について

やまぐちけんない しんきかんせんしゃ ぜんこくてき み ちゅうい ひつよう けんがい
 山口県内では新規感染者はいないものの、全国的に見るとまだまだ注意が必要です。県外
 への移動自粛が解除され、これから先感染者数がどうなるのか不安な部分もあると思いま
 す。私たちにできることは、かからない・うつさないことです。そのための基本的な感染
 予防策は「手洗い」です。今回は、「手洗いのタイミング」について確認しましょう。



ほけんしつ 保健室より

あつ 暑くなってきました。まだまだ 体が暑さに慣れていないこの時期、とても 熱中症 になりやすいで
 す。新型コロナウイルス感染症の関係でマスクをして過ごさなければならないことが多くありますが、
 しんどくなったら無理をせず、マスクを外しましょう。その時はお友達と距離をとるようにしましょう。