

7月のほけんだより

諏訪小学校 保健室

あつという間に梅雨が明け、暑い夏がやってきました。この時期は体が暑さに慣れていないため

体調をくずしやすくなります。睡眠や栄養をしっかりとって体調管理をしましょう。

熱中症予防 のかきくけこ

- が** まんは禁物 
- き** ゆうに暑くなる日は注意 
- く** ろい服は避けよう 
- け** んこうな人も油断しないで 
- こ** まめに水分補給 

マスクをはずして休憩することも忘れずに



出かけるときは 一緒だよ



～保護者のみなさまへ～

保健室からの お知らせ

健康カードが変わいます！！

今年度より健康カードが 6 年間を通して同じファイルを使用するように変更しています。学期ごとに身体測定が終了次第、結果の紙を配布しますので今回お渡ししていますファイルに閉じ、ご家庭で保管をお願いします。なお、ファイルの配布は 1 回のみとなっています。もしファイルを紛失した場合はご家庭にあるファイルで代用してください。よろしくお願いします。

朝の健康観察とさくら連絡網への入力をお願いします！！

コロナでなくともこの時期気温の変化から体調を崩す子供が増えてきます。朝の健康状態の確認を必ずお願いいたします。

睡眠と栄養は健康な身体を作るうえで土台となります。小学生は身体の土台を作るとても大切な時期です。しっかりとした生活習慣で健康に過ごすお手伝いをお願いします。



【熱中症】

原因

環境…高温、多湿、風が弱いなど
からだ…睡眠不足などによる体調不良
行動…激しい運動など

初期症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）

応急処置

涼しい環境へ避難
衣服をゆるめて冷却
水分や塩分の補給



自分で水分が取れない時は医療機関へ

新型コロナ感染予防のためにマスクを付ける場面が多くありますが、マスクの内側と外側では 1.78 度高いという報告があります。外での活動の時は適切な距離をとりながら、マスクを外すようにご家庭でも声かけをおねがいします。