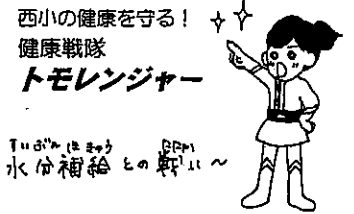


ほけんだより 7月

令和5年7月 西秋留小学校 保健室

水泳指導が始まり、プールから楽しそうな声が保健室まで聞こえてきます。水の中は陸よりも体力を消耗するので、その後の授業は抜け熱のようになりがちです。たっぷり睡眠、しっかり朝ごはんを食べて体力をためて登校しましょう。



ほけんもくひょう
7月の保健目標

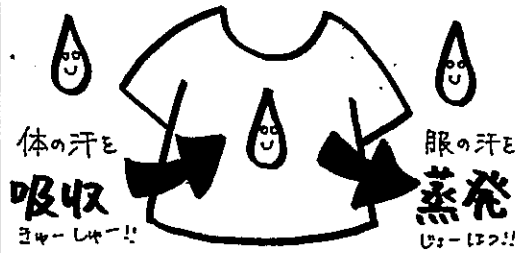
からだ
体をせいけつにしよう

からだ
お風呂で体をよくあらう



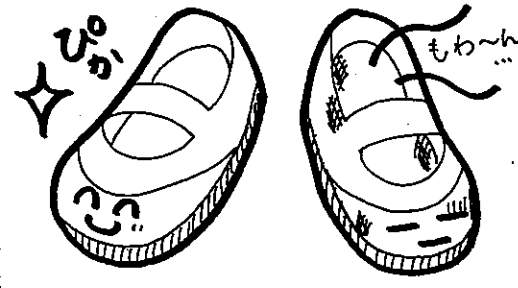
汗をそのままにしておくと、あせもやにおいの原因に。その日の汗は、その日のうちにきれいに洗い流しましょう。

めん そっかんせい むく
綿や速乾性の服をえらぶ



汗をよく吸収してくれるのは綿の服や速く乾く速乾性の服です。朝の服選びで、一工夫!

いっしょ かい
週に1回、うわばきをあらう



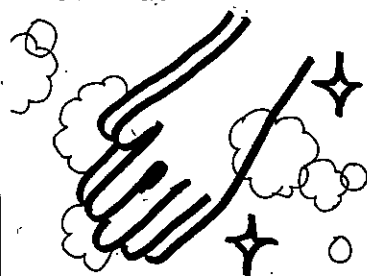
夏場は今までより、うわばきの中がむれやすく、細菌だらけに! 金曜日には必ず持って帰って洗いましょう。

あせ
汗ふきタオルを持ってくる



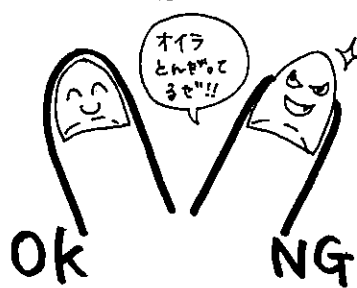
汗を反だちに飛ばしてしまわないように、自分のタオルで自分の汗の始末を!

しょくじ まえ
食事の前に手をあらう



暑いと細菌が増えやすくなります。食中毒の予防のために、食事の前には必ず手洗いを!

つま みじ
爪は短くする

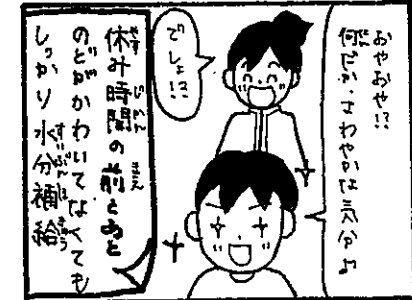


夏は傷を作ると膿みやすくなります。虫さされをひっかかないように爪はいつも短く!

くび かみ
首まわりの髪の毛は結ぶ



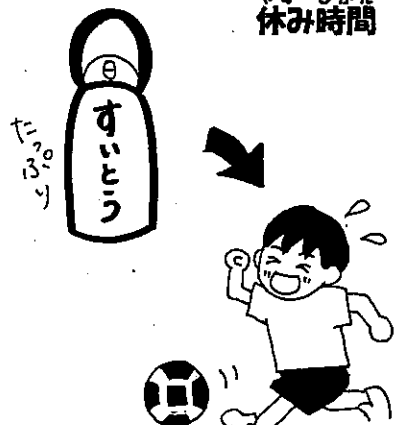
首に髪の毛をベタリはりつけている人! まとめましょう!





ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策

やす じかん まえ あと すいぶんほきゅう
休み時間 前にも後にも水分補給



「のどが渇いた」と感じる時には、すでに体は脱水状態です。休み時間の前にもしっかり水分補給をしましょう。追加でスポーツ飲料も持ってきて良いことになっています。水筒の中身・量・温度は自分に合っていますか？おうちの人とよく相談してみましょう。

そとあと たいいく どうげこう
外遊び・体育・登下校のときはマスクを外そう



夏場のマスク生活は、熱中症の危険性が高くなります。運動をする時はマスクを外しましょう。特に、高学年女子のマスク率が高いです。

しょうこうぐち あかかんばん とき しつぜいあん
昇降口に「赤看板」がある時は、室内遊び



昇降口に「赤看板」がある時は、暑さ指数が31℃を超えている時です。熱中症になる危険性が高く、遊具や地面も70℃前後になることがあります。室内で「さ・か・な」の約束を守ってケガのないように過ごしましょう。

保護者の方へ

6月の学校感染症情報

- インフルエンザ・・・・・・・・ 13人
- 新型コロナウイルス・・・・・・・・ 1人
- 水ぼうそう・・・・・・・・ 2人
- 溶連菌感染症・・・・・・・・ 1人

本校でもインフルエンザによる学級閉鎖がありましたが、同じ時期に一の谷小、西中でも学級閉鎖をしていました。通常、湿度が高い時期にインフルエンザは流行らない傾向にありますが、コロナの3年間を経て、インフルエンザも生き残り方を変えたのかもしれない。

定期健康診断が終了しました【全学年】

先月の歯科検診・脊柱側弯検診（5年）をもって、今年度の定期健康診断が全て終了しました。年度初めのお忙しい時期に、保健関係の提出物等ご協力いただきありがとうございました。疾病の疑いがあった（視力についてはB以下）お子さんには、すでにお知らせを配付しています。「健康診断の結果」を7月中にお返ししますので、ご家庭で保管してください。

色覚検査を実施します【4年生】

4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。検査児童には全員、結果のお知らせを配付します。なお、色覚検査は平成15年に法律改正によって定期健康診断から外れましたが、将来に向けて（特に、各種運転免許を必要とする仕事やデザイン系の仕事を目指している場合）、自分の色の見え方を知っておくことも大切という考えに基づき、現在あきる野市では希望者に実施という形を取っています。

月経の手当てについて指導します【6年生女子】

6年生の女子を対象に、日光移動教室前に月経の手当ての指導を行います。女子全体で指導することで、教員やお友達に相談しやすい雰囲気を作ることもねらいとしています。お子さんの様子で気になることがありましたら、6年生の保護者の方に限らず、お気軽に保健室までご相談ください。なお、4年生は冬頃、保健学習「初経・精通」を行う予定です。

梅雨前線と夏日の繰り返しで、落ち着いた天気が続いています。保護者の方も体調管理に気を付けてお過ごしください。

養護教諭 村木朋子