

ほけんだより 7月

NO.6 2022年7月5日 御杖小学校保健室

先週は6月としては記録的な暑さとなり、いつ熱中症になってもおかしくないような日が続きました。週末にはびっくりするような大雨が降ったり、今週は台風がせまってきたりと気象情報に注意が必要となっています。気温や雨の降り方に注意して、学校や家庭での生活を安全に過ごしてくださいね。



手洗いをしっかりして食中毒や感染症を予防しましょう!

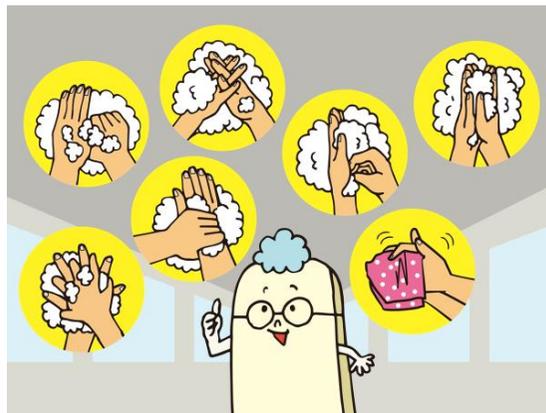
プール学習を安全に楽しむための注意

<p>体調をしっかりと確認</p> <p>少しでも具合が悪いときは無理をしない</p>	<p>プール前後にシャワー</p> <p>プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる</p>	<p>ていねいな準備運動</p> <p>血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる</p>	<p>水の中でふざけない</p> <p>プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG</p>
---	---	---	--



6/15(水)業間休みに保健集会を行いました。「シャボン学校のミステリー遠足」というパワーポイント紙芝居を生活委員が読んでくれました。内容は、楽しく遠足に参加したはずちゃんですが、手洗いの方法や行動を振り返って考えてみると気になることが…。

手洗いで大切なのは、せっけんを使って洗うことです。手のひらだけでなく、指の先や指の間、親指の周りや手の甲、手首もしっかり洗いましょう。そして、洗った後は、清潔なハンカチで拭くことが大切です。



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

カミナリから自分を守ろう

