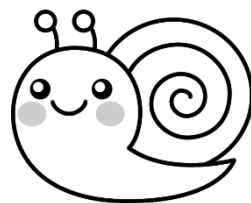


ほけんだより 6月号



R4.6 徳島文理小学校保健室

だんだんと暑い日が増えてきました。気温も高くなってきましたね。

梅雨も始まり、夏に向けて、これからさらに暑くなっていきます。

運動や入浴で体を少しずつ暑さに慣らして、夏バテしない体を作りましょう☆

熱中症に気を付けよう！

■熱中症はこんな症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い など
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う など

重症になると…

- ・返事がおかしい、意識がなくなる、けいれんする、体が熱くなる など

体調がおかしいと感じたら、すぐに涼しい場所で休憩を！
学校では、近くの先生に言いましょう。

■熱中症にならないために（※規則正しい生活が基本です!!!）

- ・こまめな水分補給（喉が渇いていなくても!）
- ・帽子の着用
- ・氷や保冷剤などで体を冷やす
- ・日陰の利用、こまめな休憩

❗ マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったり、体温

調節がしづらくなります。運動するときや、外で人と離れているときはマスクをはずすなど、自分

の体調に合わせて「熱中症予防」と「感染症予防」を両立させましょう。

6月の保健行事予定

6/2(木) …内科健診(1・3・5年生)

6/6(月), 7(火) …色覚検査(1年生希望者対象)

6/13(月), 14(火) …手洗い指導(1年生)



※今年度より、水泳前健康診断は実施しません。

水泳実習が始まります♪

6/14(火)から2週間、水泳実習が始まります。

元気に、そして安全に活動するために、水泳実習のある日は

特に、以下のことについて確認してから登校しましょう！

★発熱や下痢など、体調不良はありませんか？

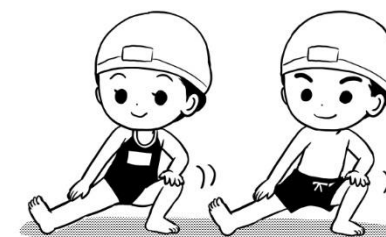
★前の日の夜は、よく眠れましたか？

★目の充血や、皮膚に異常はありませんか？

★手足のツメはきちんと切っていますか？

★忘れ物はありませんか？(水着、タオル、マスクなど)

★朝ごはんはしっかり食べましたか？



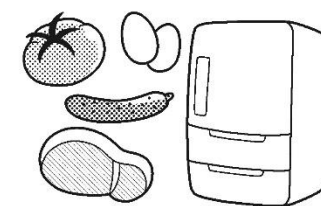
気温やしつ度が上がる季節には、細菌による食中毒に注意！

食中毒予防のための3原則



菌をつけない

調理の前に、手や食材、調理器具を十分に洗いましょう。



菌を増やさない

食材はすぐに調理するか、冷蔵庫に入れます。



菌をやっつける

細菌は熱に弱いものが多いので、十分に火を通しましょう。