

ほけんだより 7月号



R4.7 徳島文理小学校保健室

梅雨で湿度が高い中、気温も高くなり、蒸し暑い日が続いています。昨年と同じく、マスクを着用して過ごす

夏になりますが、運動するときや外で人と離れているときなど、状況によってマスクをはずすようにしましょう。

また、こまめな水分補給や休息を心がけ、「熱中症予防」と「感染症予防」を両立させましょう。

★夏バテしないために ※夏バテの原因は、以下の理由が考えられます。

- ・エアコンの効いた部屋と外の気温の温度差によって、自律神経の働きが低下する
- ・汗をかくことで、体内の水分やミネラルが失われ、不足する
- ・熱帯夜が続くと、寝つきが悪くなり、体力が十分に回復しない など

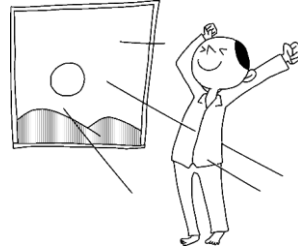
しっかり水分補給



しっかり睡眠



生活リズムを崩さない



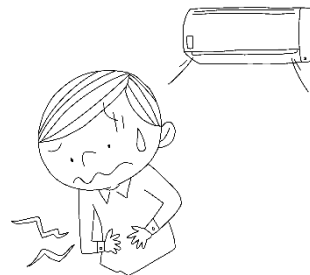
お風呂で温まる



栄養バランスのよい食事



体を冷やしすぎない



1年生の手洗い指導を行いました

6月13日、14日に1年生の手洗い指導を行いました。普段の手洗いをした後に「手洗いチェッカー」で

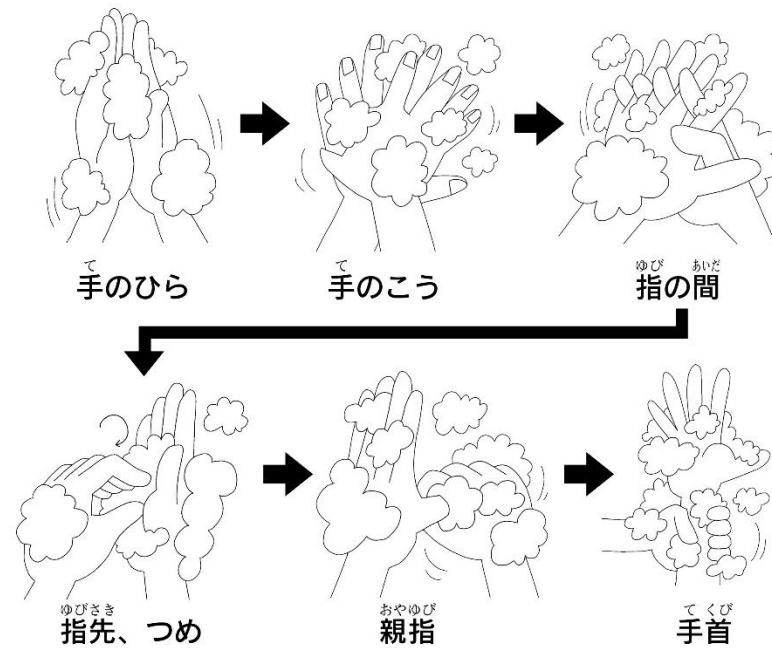
自分の手を見た時には、汚れがあまり落ちていないことに驚いた様子の子もたちでした。「あわあわゴッ

シーのうた」で正しい手の洗い方を学び、もう一度手を洗うときには、爪の間や指の間など、自分の苦手

な部分を丁寧に洗っていました。他の学年のみなさんも、今一度正しい手洗いの仕方を確認しましょう!

★特に手を洗う場面

- ・トイレのあと
- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・そうじのあと
- ・動物や生き物を触ったとき



洗い終わったら、清潔なタオルや

ハンカチで拭きましょう。



引き続き、熱中症に気をつけましょう



左記の【夏バテ予防対策】は、熱中症の予防にもつながります。

涼しい時間帯には適度に体を動かし、栄養バランスのよい食事、きちんと睡眠を

とることで、徐々に体力をつけていきましょう。これから、まだまだ暑い日が続きます。

2学期には運動会もありますから、「暑さに負けない体づくり」が大切です!!

