

ほけんだより 6月号



R6.6 徳島文理小学校保健室

暑いと感じる日がだんだん増えてきましたね。そろそろ梅雨も始まり、夏に向けて、これからさらに暑くなっていきます。汗をかく機会も多くなってるので、清潔なタオルを持ってきておくとよいですね。運動や入浴で体を少しずつ暑さに慣らし、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

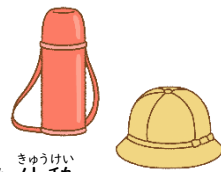
重症になると…

- ・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しましょう!
 学校で体調が悪くなった場合は、すぐに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飲む)
- ・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。普段、マスクを着用して過ごしている人は、自分の体調や

状況に合わせてマスクをはずすようにし、熱中症にならないよう十分注意しましょう!

6月の保健行事予定

- 6/4(火) … 色覚検査 (1年生希望者)
- 6/7(金) … 側弯症健診 (5・6年生)
- 6/10(月) … 手洗い指導 (1年生)



水泳実習が始まります♪

6/18(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?

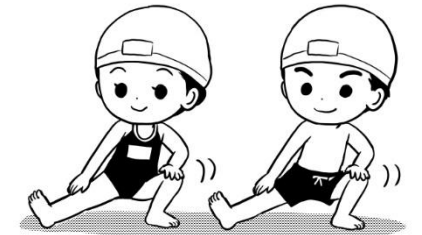
★目の充血や、皮膚に異常はありませんか?

★忘れ物はありませんか? (水着、タオル、ゴーグルなど)

★前の日の夜は、よく眠れましたか?

★手足のツメはきちんと切っていますか?

★朝ごはんはしっかり食べましたか?



細菌やウイルスは、ジメジメやムシムシした環境が大好き!!
梅雨の時期や夏は気温も湿度も高く、菌が増えやすくなります。そのため、この時期は食中毒の発生件数も増える傾向です。

日頃からできる対策は、こまめな手洗いです。水洗いだけでなく、きちんと石けんをつけて、しっかり洗うようにしましょう☆

○ ○ ○ こんなときには、手を洗いましょう ○ ○ ○

- 外から帰ったとき
- 食事の前
- トイレの後
- 調理の前
- 動物にさわった後
- 食べ物にさわる前と後