

げんきっこ

2022・7・1 上戸祭小保健室 No. 4

プール学習が始まっています。決まりをしっかりと守って安全で楽しいプールにしてくださいね。体調の悪い日は無理をしないようにしましょう。



せきエチケットを見直そう！

気温が上がり、運動をする時や他の人ときよりがとれる時はマスクを外して生活することが増えてきました。もし、マスクをしていない時にせきやくしゃみが出そうになったらどうすればいいのでしょうか。ウイルスを人にうつさないためにせきエチケットを守って生活をしましょう。

せきやくしゃみをした後は



せきが出る日やくしゃみの多い日はいつも以上にマスクを正しくつけてます。鼻が出ないようにつけるのが正しいつけ方です。



マスクをしよう

せきエチケットは、コロナが終息しても、病気を周りの人にうつさないために必要なマナーです。しっかり身につけましょう

マスクを濡らさずに使おう！

保健室や校内でみなさんの様子を見てみるとマスクが汗やじょう気でぬれたまま使っている人を見られます。ぬれたマスクは菌がはんしょくしやすく菌が口から体の中に入ってしまう。また、はだあれの原因にもなります。ランドセルに予備のマスクを入れておいて、ぬれたり汚してしまったときはマスクを取りかえるようにしましょう。



汗をそのままにしておくと...

暑い外で遊んだ後、汗がたくさん出ます。みなさんも休み時間の後は汗をたくさんかいて教室に戻っていますね。もし、汗をかいたらきちんと拭いて肌を清潔にするようにしましょう。



あせもができてかゆくなる



体が冷えてお腹がいたくなる



バタバタして気持ち悪い

汗をかいたら

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

ねっちゃん かくにん 熱中くんマーク確認してね!

熱中症の危険を知らせてくれる熱中くんマークを今年も設置しました。気温と湿度から熱中症のなりやすさを教えてくれます。運動をする時は熱中くんマークを確認して休けいや水分ほきゅうをしっかりとしてください。



熱中くんマークが赤やオレンジになると外ではげしい運動はできません。緑や青でも30分に1回は水分ほきゅうをしましょう。



熱中くんマークは外にある温湿度計を見て判断します。気温が低くても湿度が高いと熱中症の危険が上がります。



～こんな日は熱中症の危険度が上がります

ねっちゃん 熱中症の危険度

きおん 気温

しつど 湿度

まわ 周りの環境

熱中症の危険度は、気温・湿度・周りの環境で計算しています。気温が低くても湿度が高かったり、風がなかったりすると熱中症の危険が上がります。

湿度が高いと汗がかわきにくく、体の中に熱がこもりやすくなるよ。

日なたや風のない日は要注意! 日かげで遊ぶようにしましょう。

保護者の方へ

《定期健康診断が終了しました》

今年度の定期健康も6月14日をもってすべて終了しました。保護者の皆様には、問診票の記入や検診準備などでたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。今月にご家庭へ健康票を返却いたします。お子さまは前回の検診からたくさん成長をしています。健康票を通してお子さまの成長をご確認ください。

また、健康診断で病気や異常が見つかったお子さまには「お知らせ」を配布しました。受診がまだの場合は受診をよろしく願います。受診されましたら、治療証明書や診断票を学校までご提出ください。

