

# 7月 保健だより

世矢小学校 第4号 元年7月1日

## <7月の保健目標>

○夏を健康に過ごそう。

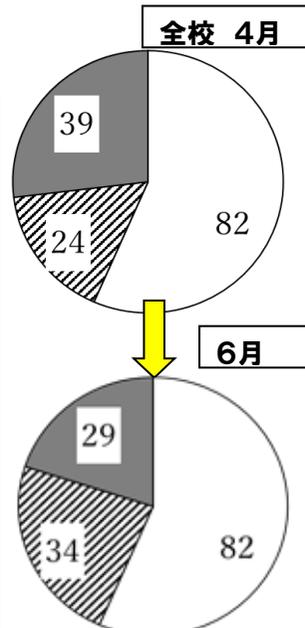
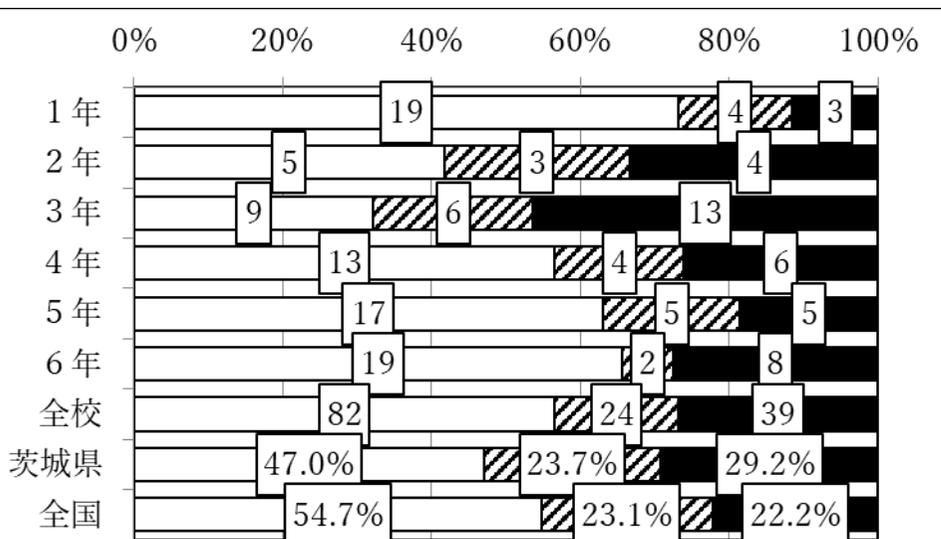


1学期も、残りわずかとなりました。日中は蒸し暑く、夕方になると風が冷たく感じるなど、一日の寒暖差が激しい日が続いています。このため、熱を出したり下痢をしたりなど、体調をくずす児童が増えてきました。また、頭から水をかぶったように汗をかいたままの児童がいるため、汗を拭くように声をかけています。ハンカチやタオル、着替えの用意に加え、汗の始末の仕方など、ご家庭でも暑さ対策についてお話してください。

7月22日からは、夏休みに入ります。夏休みは、楽しいことがある反面、交通事故や水の事故を始め、児童を取り巻く事故や事件が心配されます。一人一人の注意が、ますます大切になります。健康で安全な夏休みが過ごせますよう、よろしくお願いたします。



## < 歯科検診の結果 (4月) > ※各学年の□・・・人数



**治療済みの児童が、全校で10人増えました。夏休み中に、全員が治療しましょう!**

※茨城県、全国・・・平成30年度の結果

## 予防しよう! 「熱中症」

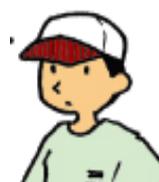
夏に気を付けたい症状といえば「熱中症」です。熱中症は、死に至ることもある、危険な症状です。炎天下だけでなく、高温多湿の室内でも起こります。風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りにしましょう。

### ●こまめに水分補給



水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。食塩が0.2%含まれた飲み物が理想的です。

### ●屋外では、帽子&薄着



帽子をかぶって、直射日光から頭を守ります。熱を逃がしやすい服装で、体温調節をしましょう。

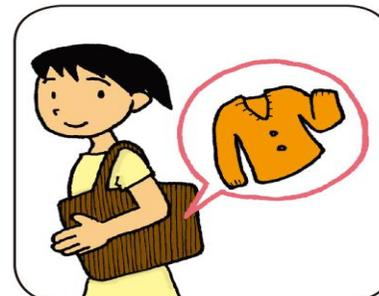
## 夏かぜを、ひかないために!

手洗いの習慣をつける



ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

外出時は上着を持ち歩く



いつでも自分で体温調節ができるようにしましょう。

ゆっくり休養をとる



疲れがたまると免疫力が低下します。よく休みましょう。

## 夏休み明けを笑顔でむかえるための「6つの約束」



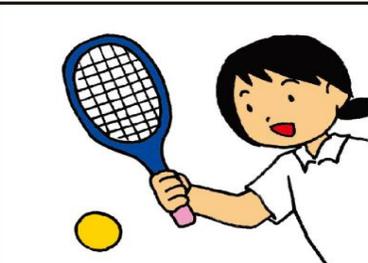
夜ふかししないで、規則正しい生活を心がけよう。



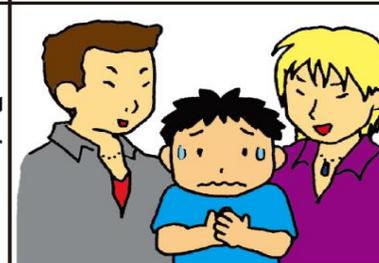
食事はきちんとバランスよく。間食はほどほどに。



クーラーをかけすぎないように、注意しよう。



部屋でごろごろしないで、適度に体を動かそう。



深夜の外出、繁華街への外出はさけよう。



たばこ、酒はさそわれても絶対に断ろう。

