



令和5年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

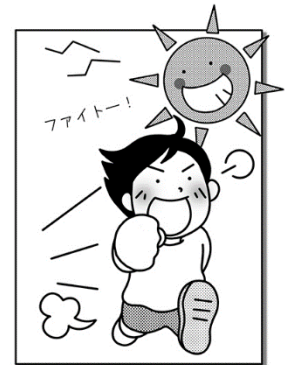
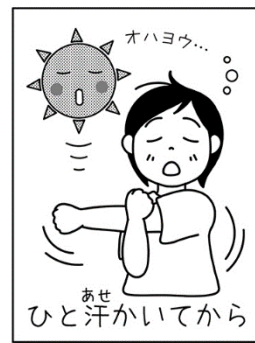
7月には『小暑』と『大暑』と、季節をあらわす言葉があります。『小暑』は暑さがだんだんと強くなっていくころ、『大暑』は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時期です。大暑に備えて、暑さに体を慣らし、暑さに負けない体を作りましょう!!



いい汗をかこう!

『いい汗の特徴は?』

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



激しい運動は暑さに慣れてから

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げることができ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは『慣れ』です。軽い運動やお風呂に入るなど適度な暑さでこまめに汗をかきましょう。体の中で塩分やミネラルを吸収する仕組みが強くなり、いい汗がかけられるようになっていくのです。

熱中症予防のために…運動前にチェック!



朝ごはんは食べたかな?

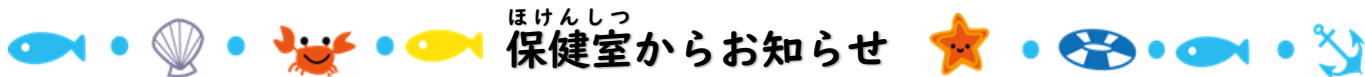


体調は問題ないかな?



水分はとったかな?

暑さに負けず、夏を元気に楽しくすごしましょう♪



保健室からお知らせ

① 歯の染め出し（みがきのこし）チェック

保護者の方と一緒に、いつもの歯みがきでみがきのこしがないかどうか点検しましょう。7月10日（月）にチェックシートと染め出し錠剤（カラーテスター）を配付します。赤く染まったところが「みがきのこし（プラーク）」です。鏡を見ながら観察して、チェックシートに色をぬりましょう。感想などを記入し、**7月18日（火）までに提出してください。**

② 手洗いキャンペーンについて

健康委員会の取り組みとして、7月7日（金）から7月12日（水）の給食前の時間に、手洗いスタンプを実施します。健康委員のメンバーがみなさんの手にスタンプを押しに行きます。そのスタンプがはっきり消えるまで手を洗いましょう。しっかり手洗いをして、元気に過ごしましょう！



寝苦しい夜に試してみよう /

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開けて通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

保護者の皆様へ



○歯の染め出しについて

歯の健康の保持増進を目指し、歯の染め出しを家庭で実施してください。感想を書く欄がありますので、ご協力お願いいたします。

○学校感染症に伴う登校届けについて

5月より、登校届けの提出は、不要になりました。出席停止期間をご確認の上、療養をお願いいたします。学校は、集団生活のため、多くの感染症が発生する恐れがあります。クラスターを避けるため、朝の健康観察をしていただき、体調がいつもと違うときには、無理に登校せず、自宅で療養をお願いいたします。

○学校での応急手当について

学校での応急手当は、その日のけがについてのみ行うことができます。継続しての処置はできませんので、ご家庭での処置をお願いいたします。また、絆創膏や貼り薬などの予備も、必要であれば持たせていただくと助かります。