

ほけんだより7月

R4.7.14

館林七小

保健室



ほけんもくひょう 7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！

梅雨明けしたかと思っていたら、またジメジメとした日が続いています。気温はそこまで高くなくても、湿度が高い場合には熱中症に注意が必要です。蒸し暑い日には人との距離をあけてマスクを外すなど、感染症予防と熱中症予防とを自分で考えて行動しましょう。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！！

40℃近くまで暑くなる日もできました。児童玄関前には、今年も暑さ指数を知らせる『ホットぐんまちゃん』が掲示されています。暑くなるにつれ、ぐんまちゃんの顔色が変わっていきます。左側から、緑→黄色→オレンジ色→赤と、右にいくほどぐんまちゃんが暑そうな顔になっていきます。

一番右の“危険レベル”になると『運動中止』となり、保健委員が校内放送で、休み時間は外遊びをしないよう呼びかけています。



↑児童玄関を入ったところに掲示してある「ホットぐんまちゃん」

すいぶん えんぶんがそく ちゅうい 水分・塩分不足に注意！

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2リットルもの汗をかくこともあります。

◎そうならないために…

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。(朝一杯のみそ汁も効果的です。)

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

ひさ とうじょう まも かみ 久しぶりの登場！ろうかの守り神「ゆきちゃん」

昨年の冬に初めて登場した「ゆきちゃん」。その時はろうかのマナーをみんなに呼びかけていましたが、今回は熱中症予防や、生活リズムについてみんなに呼びかけています。

ゆきちゃんからのメッセージ♡

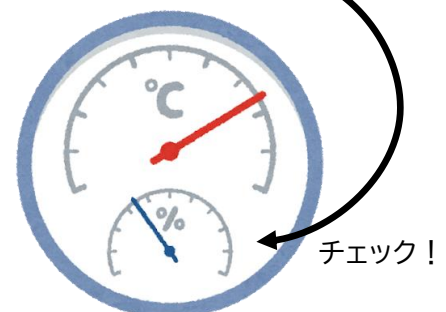
「こまめな水分補給」
「あせをふこう」
「朝ごはんをしっかりと食べよう」
「睡眠をしっかりとろう」
「せっけんで手を洗おう」
など



愛メッセージ♡

ねっちゅうしょう しつど ちゅうもく 熱中症は“湿度”にも注目！！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃せません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



ハンカチチェックを行いました！！

6月22日・29日・7月6日の3週連続水曜日にハンカチチェックを行いました。検査は担任の先生にご協力いただき、結果は保健委員会がお昼の校内放送で発表しました。

☆ハンカチチェック結果報告☆

《全体結果》

実施日	ハンカチを持っている人	ハンカチを忘れた人	持っている人の割合(持参率)
6月22日	104人	12人	89.6%
6月29日	109人	8人	93.1%
7月6日	112人	5人	95.7%

持参率アップ

《学年別結果》

全3回の結果で、最もよい結果だったのは、1年生と4年生でした。

全3回中、2回が持参率100%でした！素晴らしい！

今回のハンカチチェックで、みなさんハンカチを持つ習慣が身についたでしょうか？毎日清潔なハンカチを持ってくる。手を洗ったらすぐにハンカチでふく。一人一人が清潔を心がけ、さわやかな七小にしていきましょう！

手洗い指導を行いました！（1年生）

7月8日（金）1年生に向けた手洗い指導を行いました。謎のサングラスをつけた「手洗いマスター」が現れ、1年生の子どもたちを「手洗いマスター」に育てるため、手洗いの大切さや正しい手洗いの仕方を伝え、最後は「手洗いのうた」に合わせてみんなで手を洗いました。これからは手洗いマスターとして、しっかり手を洗いましょう！

暑い季節の肌トラブル・・・

ひや
日焼け



日焼けしてしまったら…
まずは冷やす！
流水やぬれタオルを使って
みよう。クリームを塗って
保湿することも忘れずに。

むし
虫刺され



虫に刺されたら…
こすらず流水でよく洗う！
かゆみや腫れがひどいとき、
気分が悪いときは、すぐ
病院に受診を。

あせも



あせもになったら…
かきむしるのはダメ！
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。