



暑い日が続いています。体が暑さに慣れていないため、朝からしんどくなったりなんとなくだるかったり…

夜ねるのがおそくなっていませんか？ごはんをしっかりと食べていますか？水筒やハンカチは忘れずに持ってきていますか？

体調管理に気をつけて、暑さに負けない体をつくりましょう。

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について

耳原小学校では、運動会終了時まで以下の2点を熱中症対策として実施しています。

★ネッククーラーや濡れタオルなど、首元を冷やすものを巻いて登校をしてもよい

→運動中は、引っかかって首が絞まる、落として汚れるなどが考えられるので運動中は巻かないようにしましょう。



運動をして体が熱くなった後に体を冷やすのに使うと効果的です！！

★普段の水筒＋スポーツドリンクを持ってきてもよい

→ペットボトルでスポーツドリンクを持ってくる場合は、ペットボトルカバーを必ずしてください。



※スポーツドリンクだけを持ってくるのではなく、必ず水もしくはお茶を持ってくるようにお願いいたします。

虫にさされたときは…

虫にさされると、赤く腫れたり、かゆくなったりします。虫にさされたときは、次のように手当てをしましょう。

- ① 毒針や毒毛があれば取り除く
- ② 流水で洗うなどをして清潔にする
- ③ 傷の上にガーゼやタオルを置いて冷やす



虫にさされは、かけばかくほど悪くなるので、傷がかゆくなってもできるだけかかないようにしましょう。（冷やすと、かゆみがやわらぎます。）腫れやかゆみが強かったり、かゆいところに熱っぽさがある場合は、病院受診をしましょう。

はだぎ 肌着ってたいせつ

教室でエアコンをつけるようになりました。保健室で「おなかがいたい」「さむい」と訴えて来室する人の中には、肌着を着ていない人が多いように感じます。「肌着を着ると暑いからいやだ」という人もいますが、肌着にはとても大切な役割があります。登下校はとても暑いですが、教室ではエアコンをつけています。肌着を着たり、調節ができる上着を持ってくるなどをしましょう。

下着なしのとき：

汗は皮ふの表面を流れ落ち、蒸発しにくい→皮ふの表面がベッタリ、暑く感じる。汗も・ただれの原因にもなる



下着を着ているとき：

汗は下着に吸いとられ蒸発する→皮ふの表面はサラッとして、涼しく感じる。臭いの発生を防ぎ、皮ふを清潔に保つ

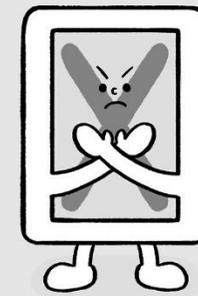


たいちょうかんり 体調管理について

6月17日からプールが始まりました。プールをした後は体がとても疲れています。プールがあった日は、できるだけ早めに睡眠をとるようにしましょう。また、朝から体がだるかったり、しんどい、気持ち悪いなど訴えて来室する児童が増えています。お忙しいとは思いますが引き続き、登校する前には、お子様の健康観察をお願いいたします。体調が優れない場合は、無理をせず早めの休養をお願いいたします。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない