

ほけだより7月

2021年7月2日
中条小学校
保健室

いよいよ暑さが本格化してきました。少し動いただけでも汗ばむ陽気がつづいています。
今年もマスクを着けて過ごす夏。暑さへの対策も忘れずにしていきましょう。こまめな水分補給だけでなく、バランスのとれた食事やしっかりすいみんも、熱中症予防のためには欠かせません。自分自身の生活をふりかえりながら、暑さに負けず、楽しく毎日を過ごしましょう！少しでも体調に異変を感じたら、すぐに先生に伝えるようにしてくださいね。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

出かけるときは忘れずに

☐ ぼうし

直射日光が
あたるを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



☐ 水筒

汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



☐ 汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を



6月 保健指導を行いました！

6月の体重測定の際、保健指導を実施しました。
今回の保健指導では「手洗い」についての指導をしました。
新型コロナウイルス感染症の流行により、日々手洗いについてお家でもお子様に声かけをしていただいているかと思いますが、改めて「どうして手洗いが必要なのかな？」「手洗いの正しいやり方は？」「正しい手洗いでどれくらい手の表面の細菌はへるのかな？」等、詳しく話をしました。

しっかり
手をあらおう！



手洗実験の結果です。この実験では、手洗い前の手からは「10000 個以上」、水だけ手洗いからは「1000 個以上」の菌が検出されています。しっかり手洗いをすることで菌の数は「200 個」程度まで減少しました。

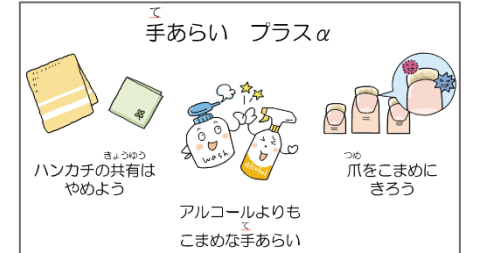
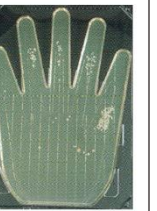
あらうまえ



水だけ手あらい



しっかり手あらい



アルコール消毒も、もちろん除菌効果がありますが、「それだけやっていれば大丈夫」、ではなく、こまめな手洗いを基本にして、それプラス α でアルコールの活用をしてほしいと子どもたちには話をしました。

熱中症予報を掲示しています！

保健室前の掲示板に熱中症予報を掲示しているよ。その日の熱中症警戒レベルがわかるので、よかったら保健室前の掲示板をチェックしてみね★



マスクをつけていたら熱中症の危険が高まれます。暑くて息苦しいときは、マスクを外しても大丈夫だよ。そのかわり、ひととの距離を保って、会話はひかえようね。

