

# ほけんだより

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ  
十四山西部小学校保健室

がつ にちごう  
6月30日号

## あつ じょうず 暑さと上手につきあいましょう

がっこう 学校がスタートして一か月が過ぎようとしています。梅雨  
はい たいへんあつ ひ つつ げんき まいにち  
に入り、大変暑い日が続いています。みなさんは、元気に毎日  
を過ごしていますか。

コロナウイルス対策で、マスクを着用したり、お互いに  
きより 距離をとったり、大変きゆうくつな毎日です。  
しかし、さいきん すこ てあら  
しかし、最近、少しずつ手洗いもおそろそかに  
なってきました。

もう一度、コロナウイルス対策を振り返り、  
あつ じょうず  
暑さと上手につきあいながら、ていねいな手  
あら 洗いとマスクの着用をしていきましょう。



夏を健康に過ごす  
保健目標

健康と安全に気を付けよう  
安全目標

## て あら 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと  
こわ 壊れてしまいます。でも、くっつく物によって 24~72 時間くらい、感染する力を持っ  
ています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

ゆびさき 指先、ゆび あいだ 指の間、てくび 手首、て 手のしわ

など、ウイルスが残りやすい  
ところを念入りに洗えば、  
手洗いの完全勝利!



## がつ ほけんぎょうじ <7月の保健行事>

7 / 2 (木) 耳鼻科検診 事前調査で相談がある人 (全学年)

7 / 22 (水) 尿二次検査 一次検査の結果、もう一度検査が必要な人

新型コロナウイルス感染症の影響により、健康診断が延期されることがあります。

よろしくお願いします。

ねっちゅうしょうよぼう  
**熱中症予防**～暑さから体を守るために大切なこと～

すい ぶん ほ きゅう  
**水分補給**

ふだんから

こまめに飲む  
 (少しずつ、回数を多く)

のどが渴く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら  
 塩分もプラス



運動するときは

運動前・後に飲む

運動中は  
 30分に1回くらい  
 休けいして飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする  
 (スポーツドリンクなど)

あつ さ  
**暑さを避ける**



ときどき、ぬれタオルなどで  
 体を冷やす

服装を工夫する

汗を吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しのよい、薄い色の服

黒い服は避ける

暑い日は無理をしない

日陰で活動する

こまめに休けいする

帽子をかぶる



まん いち ねっちゅうしょう  
**万が一、熱中症のような**

**(頭痛・吐き気など) 症状が出た時は・・・**

・こまめに休けいをとる。

・こまめに水を飲む。

2点が特に重要です。



涼しい場所で、

首の後ろ・わき・足のつけ根を冷やす。

水分・塩分を補給する。

水分がとれない時は・・・

**びょういん  
 すぐ病院へ**

うち かた  
**お家の方へ**

6月より、健康診断で何らかの所見のあった児童に、  
 治療勧告書を配付しています。おたよりをもらった児童は、  
 かかりつけの病院にご相談しながら、治療をすすめていただきますよう、  
 よろしくお願ひします。



また、歯科検診につきましては、2学期に実施を予定しています。そのため、例年、1学期  
 末に返却していましたが健康手帳は、2学期に返却します。ご了承ください。