

ほけんだより 7月

かわらしろしょうがっこう
川原代小学校
ほけんしつ
保健室
R5. 6. 30

あしたから7月です！6月から気温が高い日もありましたが、暑さに負けず校庭で遊んでいる子供たちは元気いっぱいです。

夏休みまであと3週間です。熱中症対策・体調管理を行いながら、楽しく過ごしていきましょう。



基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときにはこまめに休憩をとる

水分補給のタイミングはいつかな？

私たちは、寝ているときにも汗をかいています。朝、起きたらコップ1杯の水を飲むといいですね。学校へ登校したときや運動をする前にしっかりと水分をとることが大切です。



もし、熱中症になってしまったら



一番は体温を下げることです！

可能ならば涼しい場所に移動する。太い血管がある「首」「脇の下」「太もものつけ根」を氷などで冷やす。うちわであおいだり、ミストをかけたりと、より効果的に冷やすことができる。



保護者の方へ～お知らせとお願い～

◇けんこう手帳の配付・回収について◇

本日6月30日にけんこう手帳を配付しました。3ページに健康診断の結果が記入してありますので確認していただき、一番下の保護者の欄に、押印をお願いいたします（1年生に実施した心臓検診は、まだ結果が出ていないため記入されていません。結果が届き次第個別に配付いたします）。けんこう手帳はまた学校で使用しますので、7月7日（金）までにお子さんに持たせてください。

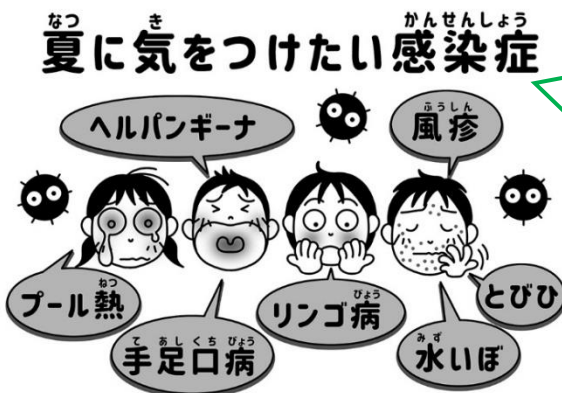
◇健康診断の受診報告書について◇

内科検診や歯科検診などの健康診断の結果を配付しています。病院を受診された場合や定期的に通院している場合は、下の受診報告書を記入し学校にお知らせください。受診報告書は、病院に記入をお願いするとお金がかかってしまう場合があります。その場合は病院ではなく、保護者の方が記入していただいてもかまいませんので、報告書の提出をよろしくお願いたします。

◇水筒と汗ふきタオルの持参について◇

熱中症対策として水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします。多くのお子さんが水筒をご持参していますが、小さいサイズのものだと午前中で飲みきってしまうことがあるようです。ご家庭において、お子さんと一緒に水筒のサイズをご確認ください。

◇感染症について◇



市内において、新型コロナウイルス感染症や手足口病が流行しています。感染症対策の基本は手洗いです。食事の前やトイレの後など多くの場面で手を洗うと思いますが、手指消毒の前にはしっかりと手を洗う習慣を引き続き行いましょう。

<新型コロナウイルス感染症の出席停止期間>

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

