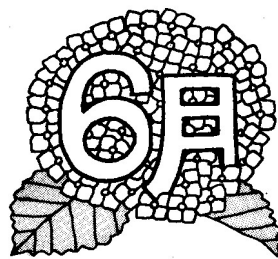


ほけんだより



6月がスタートしました。これから季節はどんどん夏に向かっていきます。学校では風邪や体調不良の人が増えています。栄養や睡眠を十分とり、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症にきをつけよう

この時期に気をつけたい熱中症。外や部屋の中を問わず起こります。自分でできる予防法を知って熱中症にならないように心がけましょう！

熱中症はどんな時・どんな人に起こるの？

- ・運動などで体の中に熱がこもってしまった時
- ・汗で体の中の水分や塩分が出てしまった時
- ・気温や湿度が高い時
- ・風が弱い時や日差しが強い時
- ・暑さに慣れていない人
- ・熱があったり、体調が悪い人
- ・汗をかきやすい人
- ・睡眠不足の人、体力がない人
- ・前に熱中症にかかったことのある人

熱中症の予防

<p>こまめに水分をとろう</p> <p>0.2%の食塩水</p> <p>水1L + 食塩2g</p> <p>汗で水分と一緒に塩分も体の外に出ます。運動中はスポーツドリンクや0.2%以下の食塩水を飲みましょう。</p>	<p>暑い時は無理に運動をしない</p> <p>35℃</p> <p>運動中、30分に1回は休ませてください。外に出るときは帽子をかぶりましょう。服は風とおしが良く、汗を吸うものを着ましょう。</p>	<p>すずしい服装で帽子をかぶろう</p> <p>日光が直接当たらないよう、外に出るときは帽子をかぶりましょう。服は風とおしが良く、汗を吸うものを着ましょう。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

梅雨がやってきました

6月は梅雨の季節です。雨が降ったりやんだり、気温の変化も激しく、体調を崩しやすいです。梅雨に負けないように、次の事に気をつけて元気よく過ごしましょう。

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みや早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを便おう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いやり、体を動かし、ストレスを解消!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむしろ脂肪の多い。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。</p>

プールの季節になりました

プールに入る前の健康・持ち物チェック

<p>目・耳・鼻などの病気が治っていますか？</p> <p>ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。</p>	<p>前日の夜はしっかり眠りましたか？</p> <p>水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。</p>	<p>朝ごはんは食べてきましたか？</p> <p>おなか为空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。</p>
-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

検診がはじまります。

6月から検診がスタートします。下記の日程となっていますので、ご確認ください。

- | | | |
|------|--------------------------|------|
| 6/10 | 耳鼻咽喉科検診 (幼・全児童) | } 配布 |
| 6/22 | 尿 (幼・全児童) | |
| | 蟻虫 (幼・1年~3年) | |
| 6/25 | 聴力、心電図 (1年)、視力、尿・蟻虫 (提出) | |

このような症状はありませんか？

<p>熱がある</p> <p>そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、けがをしているなどの症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。</p>	<p>げりをしている</p>	<p>目が赤い</p>	<p>手足の爪は切ってありますか？</p> <p>水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。</p>	<p>トイレへ行きましたか？</p> <p>水中は冷えるのでトイレへ行きたくなります。入る前に、行っておきましょう。</p>	<p>鼻水やせきが出る</p>	<p>気持ちが悪い</p>	<p>水着・水泳帽子・タオルは持ちましたか？</p> <p>水泳帽子やタオルは自分の物を使いましょう。友だちと一緒に使うのはやめましょう。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	------------------------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------