

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島誠一郎
養護教諭

7月の保健目標

熱中症の予防をしましょう

知っておこう！手のひら冷却

手のひらには、体温調節の役割がある血管がたくさんあります。「手のひら冷却」は、この体温調節の役割がある血管を外から冷やして血液の温度を下げ、体の中の温度を下げようとするものです。外出する前や外での活動前に、20分～30分くらい「手のひら冷却」を行い、活動中にはこまめに水分を摂って熱中症の予防をしましょう。

○ 保冷剤



○ 冷たいペットボトル



12℃くらいが

適温です。

★ タオルを巻いて使います。

手足口病に注意！！

夏に流行しやすい感染症ですが、都内で感染者数が増えています。ワクチンや特別な治療などはなく、こまめに手洗いをして咳エチケットを守り、予防をしていくことが大切です。

【症状】

- ・口の中や手のひら、足のうらや背中などに水ぼうしのような発疹ができる。
- ・発熱をともなう場合がある。



★ 感染した場合、お医者さんの指示に従って登校してください。お休みした場合、欠席にはなりません。登校するときには、保護者が記入した「登校届」が必要です。

裏面もお読みください

健康カードを配付します

夏休み前に、健康診断の結果をまとめた健康カードを配付します。ご家庭で保管してください。また各検査で、受診が必要な児童には「お知らせ」を渡しています。なるべく夏休み中に受診していただき、検査や治療の結果を保健室に提出してください。



夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



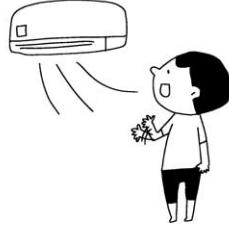
食事をとらないことがある



冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4~5個人

夏ばてしやすい生活習慣です。規則正しい生活を送って今の生活から抜け出しましょう。

1~3個人

今の生活を続けていると夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身に付けましょう。

0個人

夏ばての心配は少ないです。今の生活を続けて暑い夏を乗りこえましょう。

「ねることの大切さ」についてお話いただきました

6月19日(水) 体育館にて、尾棹万純(おさお ますみ)先生をお招きし「ねることの大切さ」について、3年生にお話していただきました。

私たちの体の中には「体内時計」があり、整えるためには太陽の光が大切なため、規則正しい睡眠が大事なことで、良い睡眠をとるためにねる前に気を付けることなど、とてもわかりやすくお話いただきました。休日に平日よりも遅く起きてしまう人は、睡眠不足なのかもしれないとお話を聞いたとき、驚いている児童がとてたくさんいました。

感想文では「自分のリラックスタイムを作りたい。」「動画を見ることはやめられないから、時間に気を付ける。」「もう少し早くねて早く起きようかな。」などの意見がでました。すぐに改善することは難しくても、少し意識することで良い睡眠につながると思います。

お忙しい中、参加して下さった保護者のみなさま、ありがとうございました。