

# ほけん だよ！

2020 (令和2) 年7月 NO.4  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

がつ ほけんもくひょう  
**7月の保健目標**

○からだや身のまわりを  
きれいにしよう

ねつちゆうしやう かんせんしやう ちゆうい  
**熱中症や感染症に注意をしましょう！**

学校が再開して、1ヶ月が経ちました。段々授業時間が延び、土曜授業も続いているため、疲れなどから体調不良を訴えて保健室へ来室する児童も増えています。雨で気温が低くても湿度が高い日や、晴れて急に気温が高くなる日もあり、気温差が大きくなっています。今後梅雨明けをすると「熱中症」が心配されます。学校でも、環境省の「熱中症指数(WBGT)」の予測数値を参考に、校内でも計測をしています。暑さ指数の高い日は、校内放送などで、水分補給や帽子の着用を呼びかけ、屋外での活動にも注意をしています。今後熱中症にかからないために、運動や入浴で少しずつ身体を暑さに慣らすようにしていきましょう！(暑熱順化)今年の夏は、コロナウイルス感染症対策のために、マスクを着用して活動することが多くなります。暑さでマスクをはずした時は、友達や人との間を空けて、大きな声を出さない習慣を身につけてほしいと思います。今まで以上に体調管理に配慮していただき、睡眠と朝食をしっかり摂ってきてください。また、毎日学校で何度も手洗いをしますので、ハンカチや汗ふきタオルを多めに持参をして、毎日取りかえましょう。夏休みまであと1ヶ月です。一人一人が元気に、落ち着いて過ごしてほしいと思います。



あせ **汗のはたらき**

じょうはつする時に  
ねつ 熱をうばって  
たいおん さ 体温を下げます

汗に 冷えに  
**夏こそ“下着”が大活躍!**

☆ 今年の夏休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日記入をして、8/24(月)に学校へもってきましょう！

クーラーのつけっぱなしに  
注意!!

寝るときは  
タイマーを!

## < 健康診断の予定 >

(視力検査)

7/ 1日 (水)	6年
2日 (木)	5年
3日 (金)	4年
7日 (火)	3年
8日 (水)	2年
14日 (火)	1年

☆「視力検査」の日は、全員ハンカチと、メガネをかけている人は、忘れずにメガネを持参してください。(全員、ハンカチで目をかくします)

(尿検査)

7/ 10日 (金)	二次 (一次未提出者も対象)	朝9時提出
13日 (月)	二次・追加日 (最終)	朝9時提出

(内科健診)

7/ 9日 (木)	5・6年	午後1:10~
16日 (木)	1・2年	午後1:10~
20日 (月)	3・4年	午後1:10~

(心臓検診)

7/ 28日 (火) 1年・他学年対象者 8:50~

\*身体測定は、都合により8~9月に実施することになりました。  
\*学校行事等により、日程が変更になる場合があります。



あつ~い夏  
外へ出かけるときには

水筒に入れたお茶や、ペットボトルの水を持参しましょう

かぶりましょ！ 帽子を

汗をかく、タオルやハンカチを必ず持参しな

クーラーのきいた場所は、暑いところも1枚上に着るものがあついですよ

どの飲みものでほきゅう?

だんだんと暑くなってきました。汗をかいたり、のどがかわいたりしたとき、みなさんは何を飲んで水分ほきゅうをしていますか? 清涼飲料水? それともお茶? 「水分ほきゅう」といっても、甘い飲みもの(糖分)をとりすぎると、食欲がわかなくなったり、むし歯の原因になったりと、健康にいきょうをおよぼすことがあります。

のどがかわいたときには、お茶や牛乳などを飲むようにしてほしいと思います。また、汗をかいたときには、適度な塩分も必要になりますので、スポーツドリンクもおいと思えますよ。

