



保健だより



南牧小学校 保健室 NO. 7

令和2年6月12日

梅雨に入りました！！

毎日、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。梅雨から夏に向けて、気温が高くなるだけではなく湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、ベタベタしたり、体が冷えてしまったりするので、汗をかいたらすぐタオルやハンカチで拭きとることが大切です。

しかし、、保健室にくるお友達に、「ハンカチ持っている？」と聞くと、「持っていない」「かばんの中にある」など、ポケットに入っていないお友達があります。いざという時にすぐ使えるよう、毎朝かならず、ハンカチをポケットに入れましょう。

持っていますか？ 清潔なハンカチ・タオル

汗をかいたとき



雨にぬれたとき



手を洗ったとき



じめじめした梅雨も健康ですぐすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう

今は新型コロナウイルス感染症だけではなく、熱中症にも気をつけなければいけません。「規則正しい生活をする」「外に出るときは帽子をかぶる」「水分補給をこまめにする」など、対策をしっかりしましょう。

保護者の方へ

毎朝・夜の検温、健康観察では大変お世話になっています。引き続きよろしくお願いします。

○毎日暑い日が続いています。この時期は体温調節がうまくできず、体調を崩しやすくなります。お子さんの健康観察をしていただき、体調の悪い時には無理をせず、休養や受診相談をお願いします。

○水分補給のための水筒の持参について、ご協力いただきありがとうございます。以下のことを学校でも指導しますが、ご家庭でもご確認ください。

- ・中身は甘くないお茶（麦茶）か水。（夏場のみスポーツドリンク可ですが、薄めて使用するなど、対応をお願いします。）
- ・水筒は毎日きれいに洗い、中身の衛生にも気をつける。（食中毒防止）
- ・友達とのまわし飲みはしない。（新型コロナウイルス感染症予防対策）

○内科検診・・・7月3日（金）に決まりました。下仁田厚生病院の小児科の先生にお世話になります。

※全校児童に熱中症対策について参考資料『水分補給を忘れずに』を配布しました。中をよくご覧いただき、ご家庭で参考にしてください。