

えがお



安中市立松井田小学校

保健だより 第4号

梅雨が明ければいよいよ夏がやってきます。太陽がでると、子どもたちは外で元気に遊んでいます。この時期に注意してほしいのが熱中症で、予防が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょう。

新型コロナウイルス対策としてのマスクや手洗い・消毒も、だいぶ定着してきました。一日に何度も手を洗うので、必ずはんかちをもってきましょう。



熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

熱中症 今日危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか?)

当てはまる日は
気をつけよう！

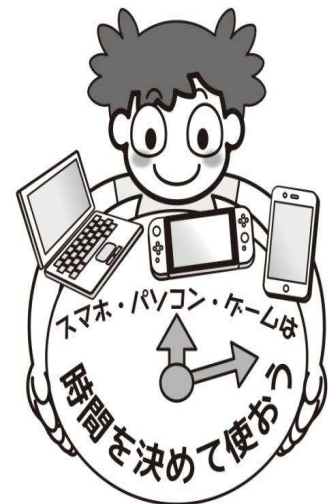
4月からの自分を振り返ってみよう

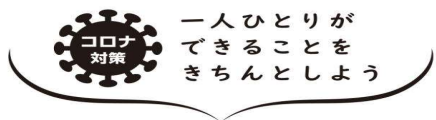
けんこう チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が…

- 6-7個：その調子！**
このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！
- 3-5個：もう少し！**
がんばりたいことは何か？
2学期の目標を決めよう！
- 0-2個：がんばろう！**
できそうなことから少しずつ始めてみよう！





新型といわれるウイルスには、わからないこともたくさんありますが、わかっている基本的なことをしっかり学んで、役にたててほしいと思います。

ウイルスはどこから入るのか

どんなに小さくても、ウイルスは皮膚から入れません。入れるのは、おもに口、鼻、目です。



2メートル離れるのが大切なわけ

体の中でウイルスが増えている人が、話したりせきをしたりすると、しぶきが飛びます。でも、離れていればウイルスは届かないし、マスクをしていたら、もっと安心です。



手洗いが大切なわけ

ウイルスも生き物です。いろいろなところにくっついて、しばらく生きています。うっかりそれをさわった手で顔をさわったりすると、口や鼻から入るきけんがあります。だから、手洗いが大事なのです。せっけんで洗えば、より効果ができます。また、アルコール消毒に弱いウイルスも多く、コロナもその一つです。



みんながみんなのことを考えて、できることをしっかり実行することが大切です。



生活習慣病について

群馬県では、小児期の肥満対策として、生活習慣病予防対策事業を実施しています。肥満は、多くの生活習慣病の源ともいえるので、子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満を予防しましょう。

けんこうれんらくぼで、肥満度を確認し、成長曲線に記入してみましょ。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するために、食事の内容やおやつ・飲料水に含まれるの糖分の調整など、できることを考えましょ。

8～9月の保健行事（予定）

8月30日 身体計測（体育着着用）全学年（各学年ごとに）

9月13日 色覚検査 1年

9月24日 心臓検診 4年



「冷え」を防ごう

暑 い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる

