

祭 ほけんだより 8月

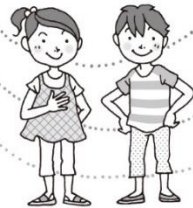
須坂市立森上小学校 保健室

新型コロナの感染拡大で臨時休業から始まった1学期。今週、新型コロナ感染警戒レベルが再びレベル2に引き上げられました。いよいよどの地域でも感染者が出る状況ではないかと思えます。今まで、新しい生活様式を日常にする努力を重ねてきました。毎朝の健康観察や体温測定も習慣となり、自分の体温がどのくらいかわかってきたかと思えます。本日、8、9月の健康チェックカードを配布しました。県の指導の下にチェック項目が増え、おうちに帰ってからの体調や発熱時の体温、家族の方の体調、発熱時の体温などを細かに記入していただくようになります。学校では、健康観察・マスク着用・手洗い・手指消毒・三密をさける行動と校内各所の消毒を実施しながら、学校がクラスターにならないようにしていきたいと思えますので、おうちでも丁寧な健康観察や体温測定、感染予防の新たな日常生活にご協力をよろしくお願いいたします。

With(ウィズ)コロナの夏を、元気に乗り切るために夏の健康について考えよう。

♡夏の健康1♡

ねっちゅうしょう 熱中症



紫外線を浴びすぎるとは皮膚にとって危険です。

- ◆帽子をかぶろう!
- ◆えりやそでのある服をはおろう
- ◆刺激の少ない日焼け止めクリームを使おう

よぼう

□ 中とりのある風通しのよい服装をしよう

□ 外に出るときは、ぼうしをかぶろう



□ 黒い服は熱を吸うので、さげよう

□ 涼しい日かげで休もう

□ こまめに水分をとろう

□ 体調が悪いときは運動をひかえよう

♡夏の健康2♡

スポドリ飲み過ぎ=糖分取り過ぎ

スポーツドリンクにはスティックシュガー10本分くらいの糖分が入っています!



危険 危険 危険 危険 危険 危険

日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

暑さにまけないからだづくり

- バランスよい食事をとろう(しっかりと食事がとれないと体調を崩し発熱、下痢などに…。要注意!)
- 朝食を食べて、栄養と水分、塩分補給をしよう (スープやみそ汁が飲めると、朝食で水分300ml確保!)
- しっかり寝ようー低学年10時間、高学年9時間30分

スポドリの飲み過ぎは、食事がとれなくなつて「夏バテ」してしまいます。他の飲み物も適量で!

♡夏の健康 3♡

汗をたくさんかく季節…対策はできているかな？



下着は汗を吸うので、着ておくと、服のべたつきをおさえます。



汗をふけるように、出かけるときはハンカチやタオルを忘れずに。



汗をかいたら清潔を保つためにも着替えるようにしましょう。

お姉さんお兄さんのまねをして汗拭きシートや制汗剤にたよる前に……小学生の皆さんには、タオルで汗をしっかりふくことを身につけてほしいです！

♡夏の健康 4♡



***お酒は、成長途中の皆さんには悪影響を及ぼします。水分補給が重要な季節ですが、万が一にも、ジュースと間違えて、お酒をのんでしまうなんてことはないようにしましょう。**

♡夏の健康 5♡

ジカ熱・デング熱は蚊に刺されることで感染します。

- ① 蚊をできるだけ発生させない!!
バケツや植木鉢の皿、雨ざらしのジョウロなどに水をためたままにしない。
- ② 蚊にさされない!!
蚊のいそうな草むらややぶに近づかない!
虫除け剤を使用する。
長袖・長ズボンを着用 *熱中症に注意!

アウトドアではハチに注意して!



ふく 服から、出ている素肌を狙っているのは、蚊やハチだけではありません。

ふしんしゃよぼう 不習者予防、セクハラを、肌露出度から考えてみませんか？

♡夏の健康 6♡



暑い夏、熱中症予防にできるだけ薄着、丈が短めの服装を選びがちですが、プライベートゾーンを見せない服装になっているでしょうか？ ショートパンツで階段を上がって行く時に階下からはどう見える？ また、下着をつけず襟元が広い服でかがんだり、雑巾がけをしたりした時、どう見えるのでしょうか？ 自分の服装について考えてみましょう。おうちでも話題にしてください。

性教育考えてみませんか？
本：『赤ちゃんってどうやってできるの』にきちんと答える親になる！
貸し出します♡

夏休み明け、8月24日(月)～9月4日(金)まで歯の健康旬間です。旬間中に、歯について学ぶ『歯の健康教室』を、24日(月)6年、26日(水)3,5年、27日(木)2,4年で計画しています。2学期も毎日、歯ブラシ、コップ、手鏡を持参しましょう。

*1学期の健康診断の結果は、後日配布の「健康の記録」をご覧ください。治療がまだの方は休み中に受診を進めてください。身長・体重の記録のグラフの記入や色塗りはおうちでお子さんと一緒をお願いします。