

ほけんだより 7月



令和3年7月16日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
養護教諭

いよいよ来週から夏休みに入ります。今年の夏も、「マスクをして」「クーラーをかけて」「窓を開ける」という生活様式を意識した過ごし方になるかと思えます。東京都の新型ウィルス感染者も、増加傾向です。新型ウィルスと熱中症の予防は、一部のリスク対策でトレードオフ（あちらを立てればこちらが立たず）のものもありますが、マスク着用のメリハリ、水分補給のタイミングなど、お子様に適宜促していただければと思います。

／ ちょっとずつ+こまめに／ 夏の水分ほきゅう

梅雨があげ、暑さがさらにきびしくなりましたね。この時季、いままでよりいっそう気をつけたいのは、やはり熱中症です。おもな予防方法として「水分ほきゅう」があることはみなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてでしょうか？



暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなか痛くなってしまうこともあるので、夏の水分ほきゅうは『ちょっとずつ』『こまめに』なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気をつけて楽しく元気にすごせるよう、水分ほきゅうを毎日しっかり続けてくださいね！

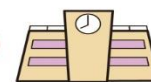


7月の保健目標 **好ききらいをなくして、 バランスよく食べよう**

まいにちチェック! あっさしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほほあんぜん

◎「ほほあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで!



* 定期健康診断が終わりました *

4月から実施してきた定期健康診断がすべて終わりました。健康手帳の提出など、ご協力ありがとうございました。所見のあったお子様には、保護者の方にその都度お知らせしました。夏休みは治療のチャンスです。受診を勧められている場合は早めに医療機関へ行きましょう。

* 健康手帳は、2学期の身体計測後にお返しいたします。その前に、ご確認されたい場合は担任にお申し出ください。

