

令和5年7月4日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

ほけんだより

むし暑い日が増えてきました。梅雨が明けると、暑さがさらにきびしくなります。すいみん・食事・水分をしっかりとって、きびしい暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。また、日差しが強い日は帽子をかぶって登下校するようにしましょう。

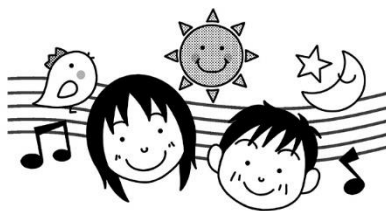


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

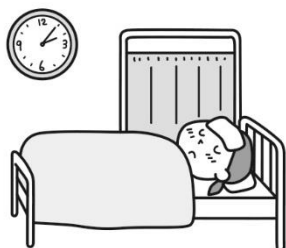


夏も手洗いで感染症予防！

体調不良者が増えています

暑さが続く中、子ども達にも疲れが始め、体調を崩し欠席や早退をする子が増えています。校内での広がりはありませんが、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症も出ています。体調が優れない時は無理して登校せずに、ご家庭で休養するようにしてください。

※早退する場合は、必ず保護者の方のお迎えが必要となります。お忙しいとは存じますが、早めに迎えに来ていただくようご協力をお願いします。



鼻血だ！正しい対応は？

第1問 A：上を向く B：下を向く
答え B：鼻血を飲まないようにうつむきます。

第2問 A：小鼻を強くつまむ B：首の後ろをたたく
答え A：小鼻をつまんで止血します。首の後ろをたたいても意味がありません。

第3問 鼻血が止まったら… A：すぐに遊びに行ってもOK B：しばらくじっとしている
答え B：すぐに動くとまた血が出てしまうかも。しばらく座って下を向いたまま休んでいましょう。

3問正解できたきみはバッチリ！友だちにも教えてあげてね。

保健委員会によるハンカチ調査の結果

保健委員会の活動で、5月24日～5月26日の3日間、ハンカチを持っている人がどのくらいいるかを調査しました。多くの人がハンカチを持っていましたが、忘れた人も多い印象です。毎日の身だしなみとして、ハンカチを持ち歩く習慣を身につけましょう。

