

ほけんだより

令和4年7月

樟葉北小学校

保健室

一学期が終わりに近づいてきましたね。いよいよこれから夏本番です。早く寝て早く起きて、朝ごはんをしっかり食べて、暑さに負けないからだづくりをしましょう。外は暑いですが、教室はエアコンが効いています。授業中に体が冷えてしんどくならないように、寒いと感じたら羽織れるものを持ってきておくといいですね。



冷やしすぎはダメ! 冷房病

暑い時期に冷房の効いた部屋に長い時間いたり、涼しい場所と暑い場所をよく行ったり来たりすることで、体温を上げたり、下げたりする体の働きがうまくいかなくなります。そうすると、体がしんどくなったりします。



だるい



あたまいたい



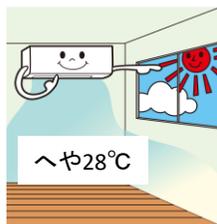
おなかいたい...



しょくよくがない...

ならないためにはこうしよう!

☆部屋と外の気温の差をなるべく小さくする。



☆冷たい風が体に直接当たらないようにする。



なってしまったら...



*ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

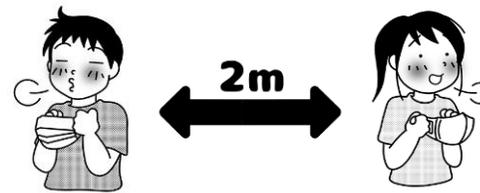
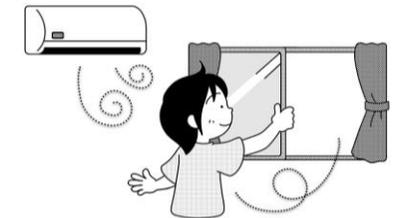
暑い季節に気をつけてほしい感染症・熱中症対策

マスクをしていて、のどが渇いていることに気づきにくいので、こまめに水分補給しよう

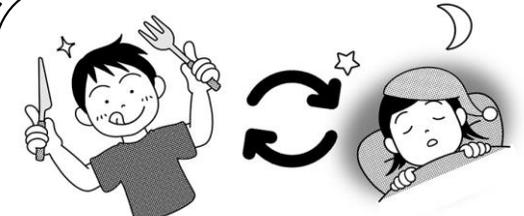


時間を決めて飲むようにしましょう。

エアコンは止めずに、こまめに換気してね



距離がとれたら、マスクをはずそう! ただし、しゃべらないようにしましょう。



感染症や熱中症に負けない体力づくり、基本は、食べて寝ることです!

雷から自分を守るための行動



木や電柱など背の高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真中にある。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。

保健室で...

「外で遊んでいて、たくさん蚊に刺された」と保健室を訪れた女の子。両腕にたくさん赤いポツポツが、蚊に刺されたところを、石けんで洗って、保冷剤で冷やして様子を見てみると、すっかりかゆみも腫れも治っていました。すり傷も虫刺されも、基本的にはよく洗うことが大切なんだな、と実感した出来事でした。

蚊に刺されたところを、爪で「×(バツ)」をするのは、皮膚が傷つくのでやめましょうね。

虫にさされたら...



腫れやかゆみがひどいときは病院へ?