

# すくすく

2020. 5. 28(29)  
城東小学校保健室

6月に入ると少しずつ、学校での活動時間が増えていきます。だんだんと気温が高くなっていく時期に入り、感染症の予防と同時に、熱中症にも気をつけていく必要があります。学校へは、水とうにたっぷりのお茶を入れて持ってきましょう。手をふくためのハンカチとは別に、あせふき用のタオルもあるといいですね。

## あわあわ手あらい♪ がんばっているね！！



休けい時間の最後に手洗いの音楽を流しています。各学年決まった場所で、せっけんを使っていねいに手洗いをしていますね。洗った後は、自分のハンカチできれいに手をふきましょう。各手洗い場に使い捨てペーパーを置いてあります。ハンカチを忘れてしまった時は使ってくださいね。みんなが気持ちよく使えるように、協力しましょう。



登校前に健康観察をしましょう！  
本日、6月分の健康観察カードを渡しています

### こんなときは、がっこうをやすみます

つよいだるさがあるとき

いきがしにくいいきぐるしいとき

ねつがあるとき

かぜ症状があるとき

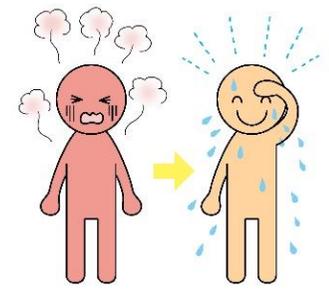
## ねっちゅうしょう 熱中症って??



私たちのからだは、暑い時には自然に汗をかいたり、毛あなを開いて熱を外へ出し、体の温度を36℃～37℃に保っています。ところが...周りの温度が急に高くなったり、体温が急激に上がって、この仕組みの限界をこえた時、危険な状態になることがあります。この状態を熱中症とよんでいます。四季のある日本では、だんだんと気温が高くなって行く間に、暑さに強いからだに変化していきます。このような暑さに対する変化を「暑熱順化」といいます。

### 暑さへのならし方

- 外遊びや運動などでからだを動かす
- 最初は無理をせずに、短い時間で軽めの運動にする
- 日がたつごとに少しずつ時間をのばしていく
- かならずたっぷり水分補給を！（日中は帽子も忘れずに）



### 体が暑さになれてくると

塩分の少ないさらっとした汗がたくさん出るようになる  
ねっちゅうしょうぼう 熱中症予防につながる



### ★保護者の皆様へ★

毎朝の健康観察やカード記入、マスクの着用など学校保健へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。6月以降も引き続き感染防止対策を行いながらの授業再開となります。登校後に発熱や風邪症状がある時にはお迎えの連絡をさせていただきます。保健室は複数の児童の内科的・外科的対応を同時に行う場所となりますので、お迎えを待つ際には、別室での待機となりますことをご承知ください。

また、定期健康診断について、内科健診は7月頃、腎臓・心臓健診は8月末頃、眼科・耳鼻科・歯科健診は2学期以降の実施となる見通しです。日程・事前アンケートについては改めてお知らせさせていただきます。現在、お渡ししている保健関係書類（保健調査票-心臓病調査票等）をご確認の上、6月5日（金）までに提出をお願いします。