

ほけんだより 7月

令和4年7月8日 長岡第七小学校 保健室

本格的に暑い日が増え、汗をびっしょりかいている人も増えてきました。汗は体の温度調節をしてくれるのですが、汗をかきっぱなししていると水分不足になったり、体が冷えてしまったりすることがあります。水筒・タオルを用意してこまめな水分補給と汗の始末をしましょう。エアコンが効いてくると肌寒く感じることもあるかもしれません。薄手の上着を用意しておくといいですね。

1学期もあと少しになりました。元気に乗り切りましょう！



がんばりマメ応援中！



鉄棒やのぼり棒にがんばって取り組み、指や手の「マメ」がつぶれて来室する人がふえています。体育の時間だけでなく、休み時間もがんばって練習しているんだなあ、とうれしい気持ちになります。

早く治りますように・・・、技が上達しますように・・・、そんな思いを込めて手当てをしています。

☆マメがつぶれたり、皮がめくれたときのケア☆

しっかり消毒しよう

マメがつぶれてしまったときは、水で洗い流したり、消毒したりして清潔にします。痛いけどがんばろう。



おうちでもやってみてね！

ガーゼや絆創膏で保護しよう

ガーゼや絆創膏で汚れやばい菌を防ぎます。保護すると痛みをやわらげることもできます。



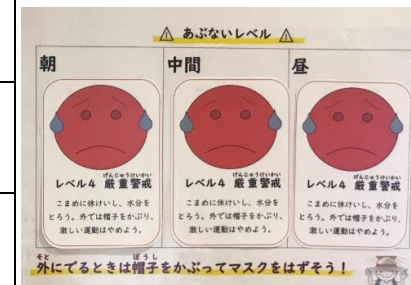
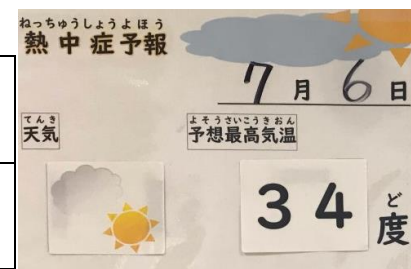
皮を無理にめくらないで。治りが悪くなるよ。

熱中症予報をチェックしよう！！

はじめと蒸し暑くなってきました。オープンスペースに熱中症予報を掲示しています。

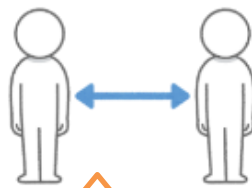
熱中症予防情報サイト(環境省)から出される暑さ指数(WBGT)や学校で測定した結果を参考にお知らせします。熱中症は気温が低くても湿度が高い日が危険です。休み時間や体育の前にチェックしましょう。

	レベル5 危険(おらさき) 外の活動はやめて、ずい室内でござう。	運動原則中止
	レベル4 厳重警戒(あか) 外では帽子をかぶり、日かげでござう。	
	レベル3 警戒(オレンジ) 帽子をかぶり、こまめに休けいして、水分をとりながらござう。	
	レベル2 注意(きいろ) 体の調子に気をつけて、水分をとりながらござう。	
	レベル1 ほぼ安全(あお) のどがかわく前に水分をとろう。	



熱中症にならないためにできる「3つのとる」

人と距離をとる



人との距離をとると暑さが少しましになるよ。

マスクをとる



登下校や運動の前後はマスクを外そう。

水分をとる



のどがかわく前に水分補給をしよう。学校の水道水はどこも飲めますよ。