

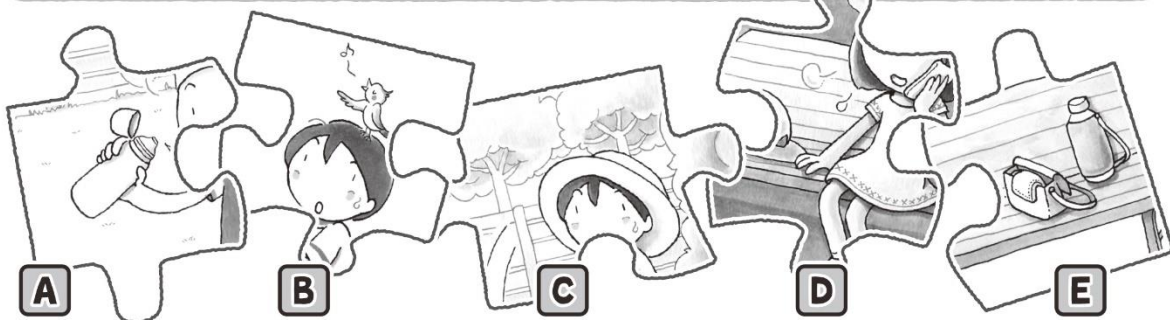
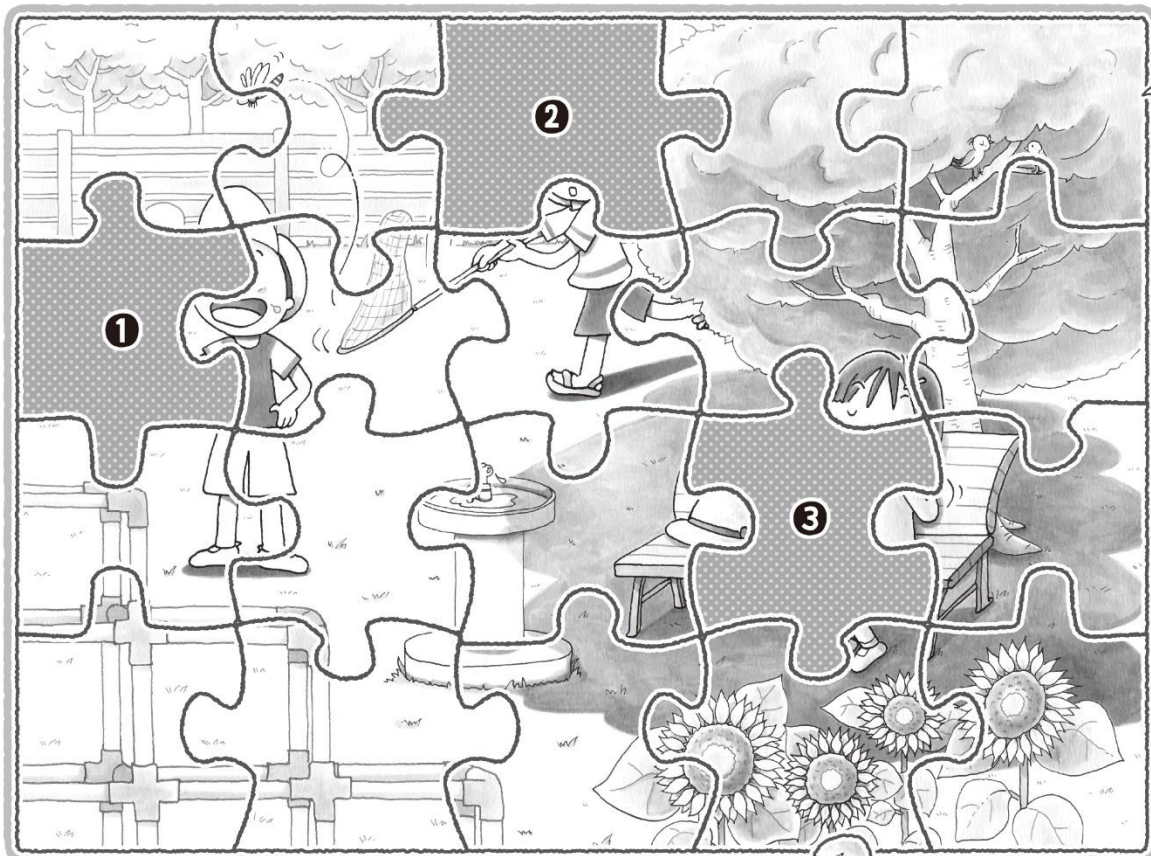
# 保健だより 6月

岡部小学校  
保健室  
2022年 6月15日

今月から、水泳学習が始まりました。早寝早起きをして、しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう。朝の健康観察と、プール入水カードの記入をよろしくお願いいたします。

## 熱中症対策 どれが正しい?

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな? あてはまるパズルのピースを探してみよう。



先日、学校だよりでもお知らせしましたように、人との距離が確保できる場合や、人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合は、マスクの着用の必要がありません。熱中症防止の観点から、熱中症のリスクが高い、体育の授業、登下校時など、マスクが必要ない場面では、マスクを外すことを指導してまいりますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。基本的な感染対策として、引き続き、「三つの密」の回避、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等を指導してまいります。

### 熱中症対策のポイント

#### 水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



#### ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



#### 休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているの、ぼうしは外して。



### みんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



ア. 水分補給 ① B. ぼうし ② C. 休む ③ D. 涼しい場所 ④ E. 帽子 ⑤

必要に応じて、スポーツドリンク、日傘などを利用しましょう。また、汗を拭けるように、ハンカチ、タオル等を持たせてください。

プール学習が始まり、身体が疲れています。健康観察をしっかり行い、体調管理に気をつけましょう。

また、健康診断で疾病の疑いがある児童に、処置依頼書を渡しています。なるべく早く、治療を済ませましょう。

6月の体重測定・つめ検査が終わりましたら、『健康カード』を持って帰ります。保護者印を押して返却してください。



・早く寝る



・朝ご飯を食べる



・爪を切る。