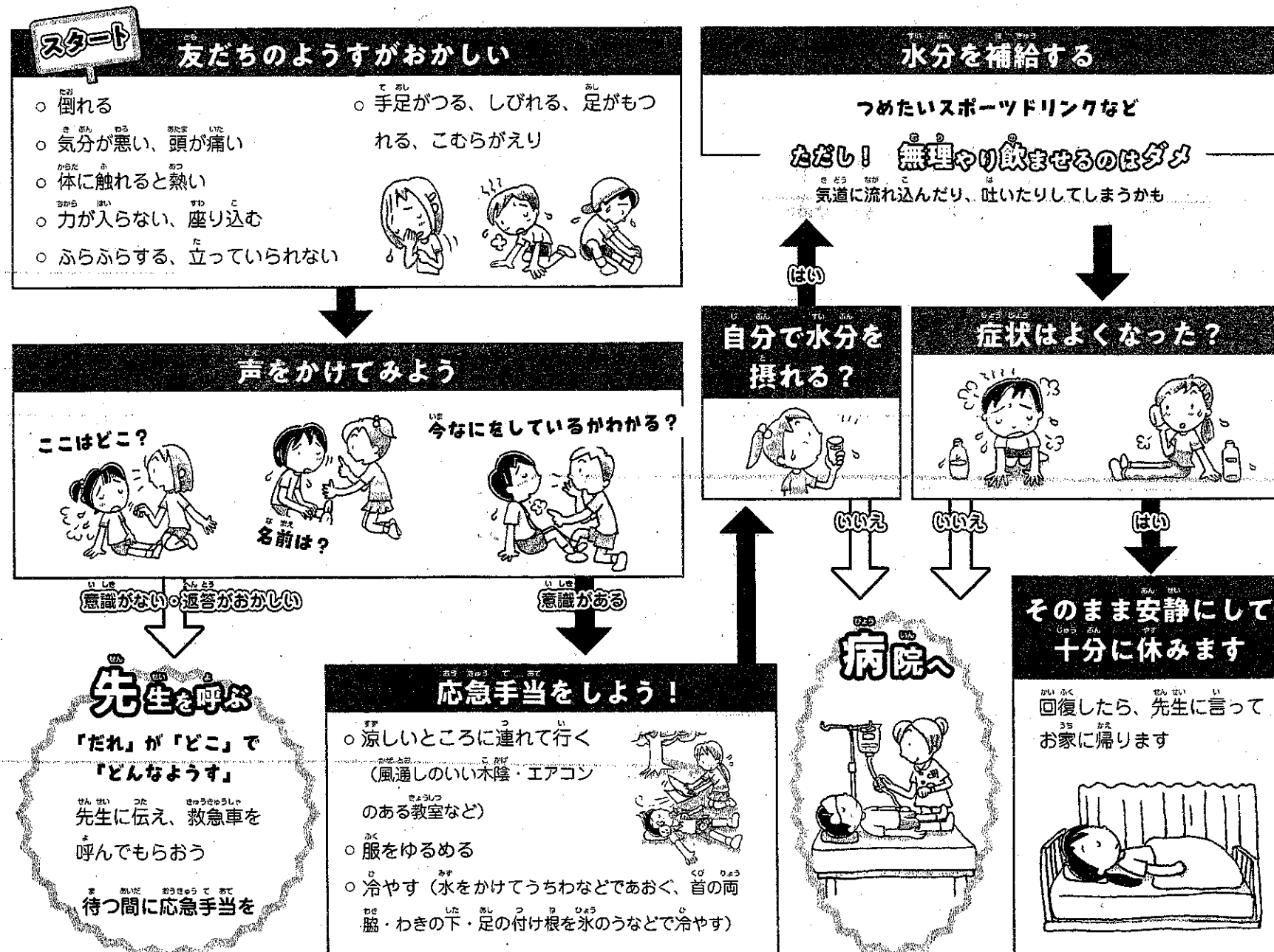




杉並区立高井戸第二小学校
校長 前田 佐和子
養護教諭 嘉山 幸子
平成30年7月3日 No.3

今年はまだ梅雨が明けました。これからは、気温がぐっと上がり、暑くなり、熱中症を心配するような天気になります。突然大雨や雷が鳴ったりと不安定です。今は気温の差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。夏はこれからが本番です。規則正しい生活をして暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



熱中症 どうすれば防げる?

- ☒ こまめな水分補給
のどがかわいていなくても飲む
- ☒ 30分に1回休憩
体温を下げるために休む
- ☒ 服装に気をつける
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

3の夏 胃からのおながい

冷たいものばかり食べないで

やわらかいものやめん類も、よく噛んでくれると消化しやすくてうれしいな

水分補給はこまめに。一度にたくさん飲むと、処理しきれずにはたらきが悪くなるんだ

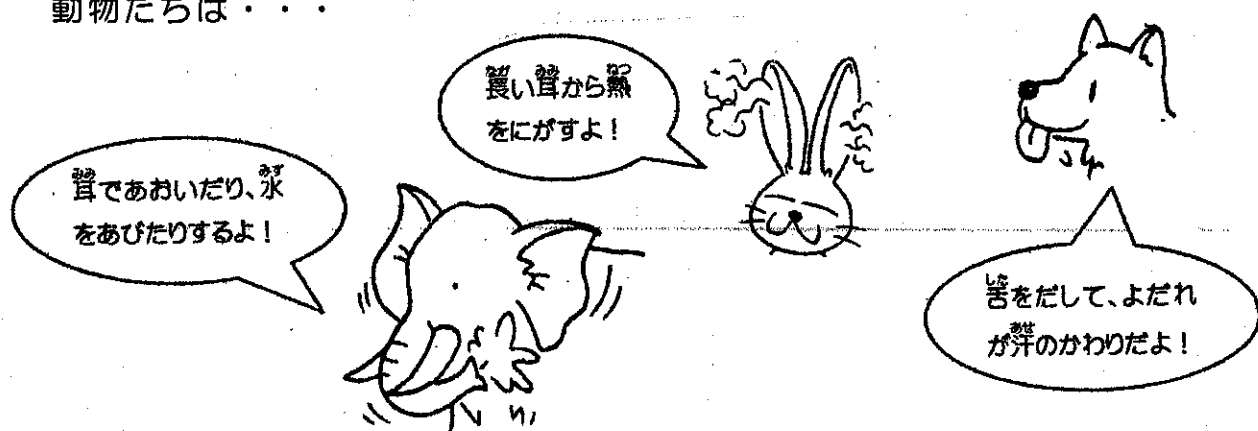
汗の季節です

汗のはたらき 下着をつけてますか？

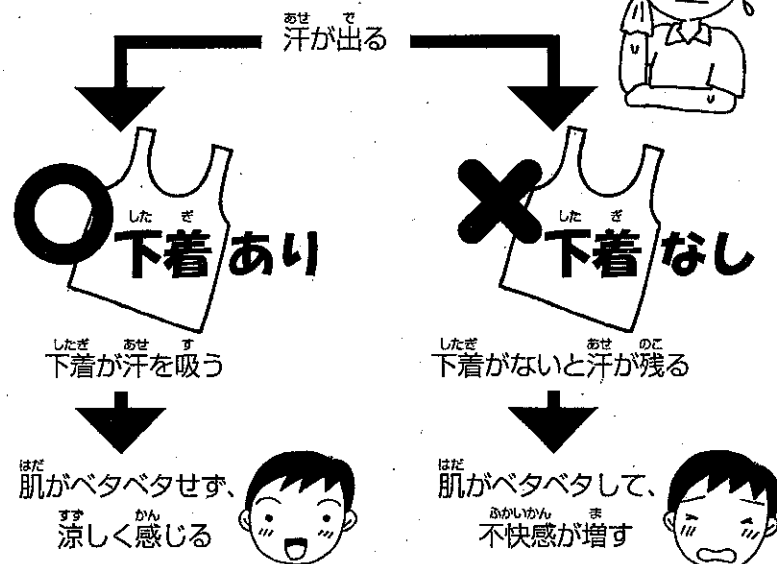
暑い日や運動をした後などには、汗をいっぱいかきますね。私たちの体は、汗をかくことで体の中の熱を外へと逃がし、体温を一定に保とうとしています。「気化熱」とって、汗が蒸発するとき体の表面の熱をうばっていくのです。風が吹いて汗がかわいていくとき、スーッと涼しくなるのはこのためです。



動物たちは・・・



夏でも下着をつけたほうが快適に過ごせます。めんどくさがらずに、きちんとつけることが大切です。また、たくさん汗をかいたときは、下着も取り替えるようにしましょう。



おうちのかたへ

【胃腸炎出ています！】

先週あたりから嘔吐・下痢のような胃腸炎症状で欠席をしたり、学校で調子が悪くなったりする児童が何人かいます。トイレの後、食事の前の手洗いは十分にしていきましょう。もし、胃腸炎のような症状があった場合、消毒は次亜塩素酸（ハイター等）が有効です。アルコールは効きません。ご注意ください。寒暖の差もあり、体調を崩しやすい時期ですので、手洗いうがいにも気にかけて体調を整えていきたいですね。

【ハンカチ持っていますか？】

子どもたちは、休み時間は元気に校庭で遊んでいます。汗がぽたぽたと床に落ちるくらいです。水分補給は、学級で声をかけていますが、ぽたぽたする汗を拭くためのハンカチやタオルを持っていない子が多くみられます。ハンカチは、手を拭く、汗を拭く以外にも火災の時には口に当て煙を吸わずに済みますし、怪我の時には抑えたり、縛ったりして使うこともできます。（綺麗なガーゼ等の方が良いですが。）使いたい時にすぐ取り出せるよう、ポケットにハンカチを持たせてください。（落とし物も多いので記名も忘れずに）

【子どもたちは、思った以上に疲れています】

水泳指導が始まりました。水泳指導後に顔色が悪く、気持ち悪いという子が保健室に来室します。朝食を食べていなかったり、寝る時間が遅かったりと生活のリズムが乱れているようです。水泳は全身を使う運動で、思っている以上に体は疲れています。水泳指導のある前日は特に早めに寝かせて、朝食もしっかり取らせるように心がけてください。

7月ほけんもくひょう

夏を元気にすごそう