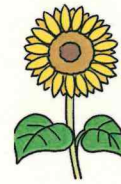


ほけんだより 7月

杉並区立高井戸第四小学校
 令和4年7月5日(火)
 校長 加納 直樹
 養護教諭 横山 美佳



先月終わってから暑い日が続いています。梅雨が平年より早く明けてしまった、いつもより短期間のような感じでした。梅雨といっても、曇りの日と低温の印象が強く、梅雨の末期に各地で起こる豪雨災害が少なく、あまり雨が降らなかったような気がしています。そこから一転して連日の猛暑日。水泳指導が始まり、熱中症もコロナ感染症も両方に気を付けながら、実施できています。

新型コロナウイルス感染症の状況は、全国的に減少傾向にあったところ、また上昇に転じてきています。区内の学校でも、感染者や学級閉鎖が一時期「報告なし」の日が継続していたようですが、児童が感染して学級閉鎖が出ているとの情報が入ってきています。感染経路は不明ということでした。もう少しで夏休み。熱中症を心配すると、マスクなしの方が、断然呼吸しやすいです。しかし、感染状況をみてなのか、周りを見てもマスクをしている大人が多くいます。

マスクを上手に外したりできるといいです。

爪でかきむしってしまうと、傷がつきます。「とびひ」になってしまう可能性があります。爪は整えておきましょう。

虫にさされたら...



腫れやかゆみがひどいときは病院へ



水筒を洗うときの注意



コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



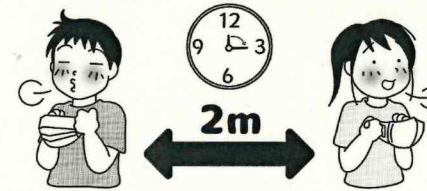
時間を決めて、飲めるといいね!

エアコン × 換気



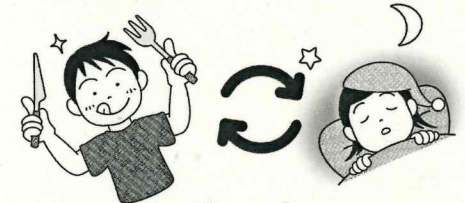
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



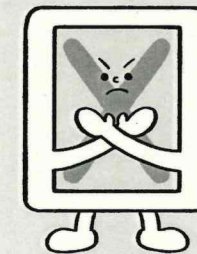
コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!



7月2日(土)のセーフティ教室で、学習していました。
 なんの気なしに「個人情報」をアップしてしまうと、自分で削除しても、拡散されてしまったものは消せなくなってしまいます。使い方に気を付けながら、上手に付き合しましょう。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

野菜パワーで夏をのりきろう!

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活性化して消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し、体が冷えてくたたりするので、ご用心! そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。