

ほけんだより

7月号



2022. 7. 1
さきやましよう ほけんしつ
篠山小・保健室



7月に入りました。7月7日は七夕です。七夕の願い事は、機織りの上手な織姫にちなんで機織りや裁縫が上達するように願ったのがはじまりだと言われています。

七夕の願いが叶うとうれしいですね。

6月下旬から気温が高い日が続き湿度も高く過ごしにくい日が多くなっています。

朝ご飯をしっかりと食べて、水分をこまめに補給し、熱中症を予防しましょう。

また、プール水泳も始まり体が疲れやすくなっています。睡眠をたくさんとりましょう。

【引き続き朝の検温をお願いします】

コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。

検温は朝必ずしてください。観察表は毎日提出します。

観察表はすでに配っていますがなくした人は担任の先生にもらいましょう。

朝熱があるときや調子が悪いときはおうちの人と相談し無理な登校はしないようにしましょう。

欠席する場合は朝8時30分までに学校へ連絡してください。

マスク、手洗い用のハンドタオルの準備、検温や観察表の記入などおうちの方のご協力をお願いいたします。

マスクは汚したりなくしたりしますので、予備を持たせてください。



<からだのきろくについて>

定期健康診断の結果をからだのきろくでお知らせしています。

空欄になっているところは、検査を実施していない項目です。

身体測定は、学期に1回実施します。視力検査、尿検査は秋にも行います。

定期健康診断について質問などありましたら保健室にお知らせください。



<体を清潔にしましょう>

じっとしていても、汗が出る時です。汗は、体の熱を逃がして体温を正常に保つという

大切な働きがあります。でも、汗をかいたままでは、皮膚が不潔になり細菌やウイルスに

感染しやすくなります。体を清潔に保ちましょう。



- ・汗をかいたら着替える。
- ・タオル・ハンカチは毎日洗濯したものを使う。
- ・顔を洗ったり、シャワーをする。
- ・足の指と指の間、爪、わきの下、おしりは、汚れが残りやすいのでいねいに洗う。
- ・切り傷、擦り傷、虫刺されのあとを化膿させない。化膿すると治りにくい病気になることがある。
- ・切り傷やすり傷で、腫れたり熱を持っている時は、早めに受診する。
- ・頭はよく汗をかいているので、洗髪はまめにする。
- ・ゆっくりお風呂に入ると気持ちもリラクスできる。

