

ほけんだより

令和4年7月1日
荒川区立峡田小学校
校長 津田利枝
養護教諭 外林恵海

短い梅雨が明け、いよいよ夏がやってきますね。今は、体調をくずしやすくなります。いつも以上に、生活リズムに気をつけて、体調が悪い時にはがまんをしないようにしましょう。

急に暑さがきびしくな



◇7月の保健行事◇

7月8日 (金)	下田移動教室前検診 (6年生)	13:10~
7月20日 (水)	下田臨海学園前検診 (4年生)	13:10~

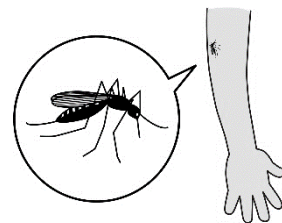
○虫に刺された！その後？○

虫刺されは、血を吸う習性のある虫(蚊・ブヨ・ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ・毛虫・ムカデなど)が原因です。刺されたところから、虫の体液や毒が皮膚に入り、赤く腫れあがったり、かゆくなったりします。



虫に刺されたら…

- ・ 掻きむしらずに、水で洗う！
- ・ 塗り薬があれば塗る！
- ・ かゆみや腫れがひどいときには、大人に知らせて、病院でみてもらう！



プールの授業が始まっています。

前の日に爪を確認し、伸びていたら切りましょう。

自分で切れない人はぜひおうちの人と練習してみてください。



なつ げんき 「夏を元気にすごそう」

◇「いっき飲み」で水分補給した気になっていませんか？◇

なつ とく すいぶんほきゅう たいせつ だれ し
夏は特に水分補給が大切！そんなことは、誰でも知っ
ていることですよね。でも、あつ 暑いからって、グビッと「いっ
の き飲み」ばかりしていませんか？

からだ いちど きゅうしゅう すいぶん ミリリットル
体が一度に吸収できる水分は500 m l ペットボ
トルの半分くらいの量(200~250 ミリリットル)と言われ
ています。それ以上の水分をとっても、いじょう すいぶん によつ からだ そと で
尿として体の外に出てしまいます。



かわ みず の かわ まえ
のどが渴いてから水を飲むのではなく、「のどが渴く前に」
すいぶん ほ きゅう ふんやす やす じかん
こまめに水分補給をしましょう。5分休みや休み時間に、
かわ みず の
のどが渴いていなくても、水を飲むようにしましょう。

保護者のみなさまへ

学校では、体育の授業や休み時間の外遊びなど、運動をする時にはマスクを外すように話をしています。お子さんの中には、「顔を見られるのが恥ずかしい」「今までずっと付けていたから外すのが不安」などの理由でマスクを外せない子がいます。

マスクをつけたまま暑い環境で生活をしていると、熱中症になってしまったり、マスク内の水蒸気によってのどの渴きに気がつかず水分補給を何時間もしていなかったりします。保健室で問診をしていると、家を出てから給食の時間まで水分補給をしていなかったという話も聞きます。

命を守るため、ご家庭でも一度、マスク・水分補給の話をしていたただけると助かります。また毎日水筒を持たせてください。よろしくお願いします。

