

ほけんだより

長倉小学校
保健室



七・八月の保健目標
規則正しい生活をします。
交通事故に気を付けます。

学校が再開し1か月がたちました。新型コロナウイルス予防のために、新しい生活の仕方が求められています。マスクをつけ、3密を避けるようにしなくてはなりません。少し、きゅうくつな学校生活ですが、子ども達は元気に過ごしています。

これから、さらに暑くなり、マスクをした生活は大変だと思えます。教室では、換気をしながら、通常よりエアコンの設定温度を下げています。机の場所によっては、寒いと感じる人もいるかもしれません。ぜひ、汗を吸収する下着を着て、冷房が苦手な人は上着を用意してください。何か困ったことがありましたら、担任の先生に相談してください。

熱中症に気をつけよう！



気温が高くなってきました。マスクをしているときは、とくに熱中症に注意が必要です。体調が悪いなどの症状があったら、すぐに水分を補給し、休みましょう。

外に出る前にチェック！
とても大事！

- 体の調子はいいかな？
- 水分を多めに準備したかな？
- 朝ごはんをしっかりと食べたかな？

こんなときは…

だるい 気分がわるい
頭がいたい ぼんやりする

すぐに体を冷やす！ 水分をとる！

意識がない、話かけても答えない → 119番に連絡

スポーツドリンクや経口補水液をのむ

すずしい場所で足を高くして体を冷やす。衣服をゆるめ、うちわなどでおおぐ。ホースで水をかけて体を冷やす方法もある。

ゲームやインターネットなどがやめられなくなった人はいませんか？

学校が休みになり、ついついゲームなどをやる時間がふえてしまい、学校が始まって、ゲームをやるのが1番になっているあなたは、ゲーム障害(ゲーム依存)かもしれません。

ねる時間なんて関係ないよ。もっとやろう！やろう！

もうねる時間だよ！

ゲームの時間をへらした分、勉強やねる時間、友達の遊びに使うと、心も体も元気になるね。

小学生がゲームやネットを長時間していると、欲求を止める脳の成長に悪い影響が出てしまいます。

食事の時は、テレビを消す。見る番組を決めてもらったら見続けない。

自分の部屋に、ゲーム機やパソコンをおかない(家の人にあずける。リビングにおく。)

ねる1時間前はゲームやパソコン、スマホ、テレビをやめる。

「えいせいけんさ」を始めます。毎週木曜日に、ハンカチ・マスク・つめを調べます。ハンカチを持っていない、身につけていない人がいます。新型コロナウイルスの感染防止のため、ハンカチの貸し借りはできません。1枚だとすぐにぬれてしまうので、交換用のものを用意するとよいですね。つめも1週間に1回切るようにしましょう。

毎日もってくるもの
ハンカチ、マスク、ティッシュ、健康観察記録票

予備のマスク
ハンカチ