

H30.7.3 林崎小学校 保健室



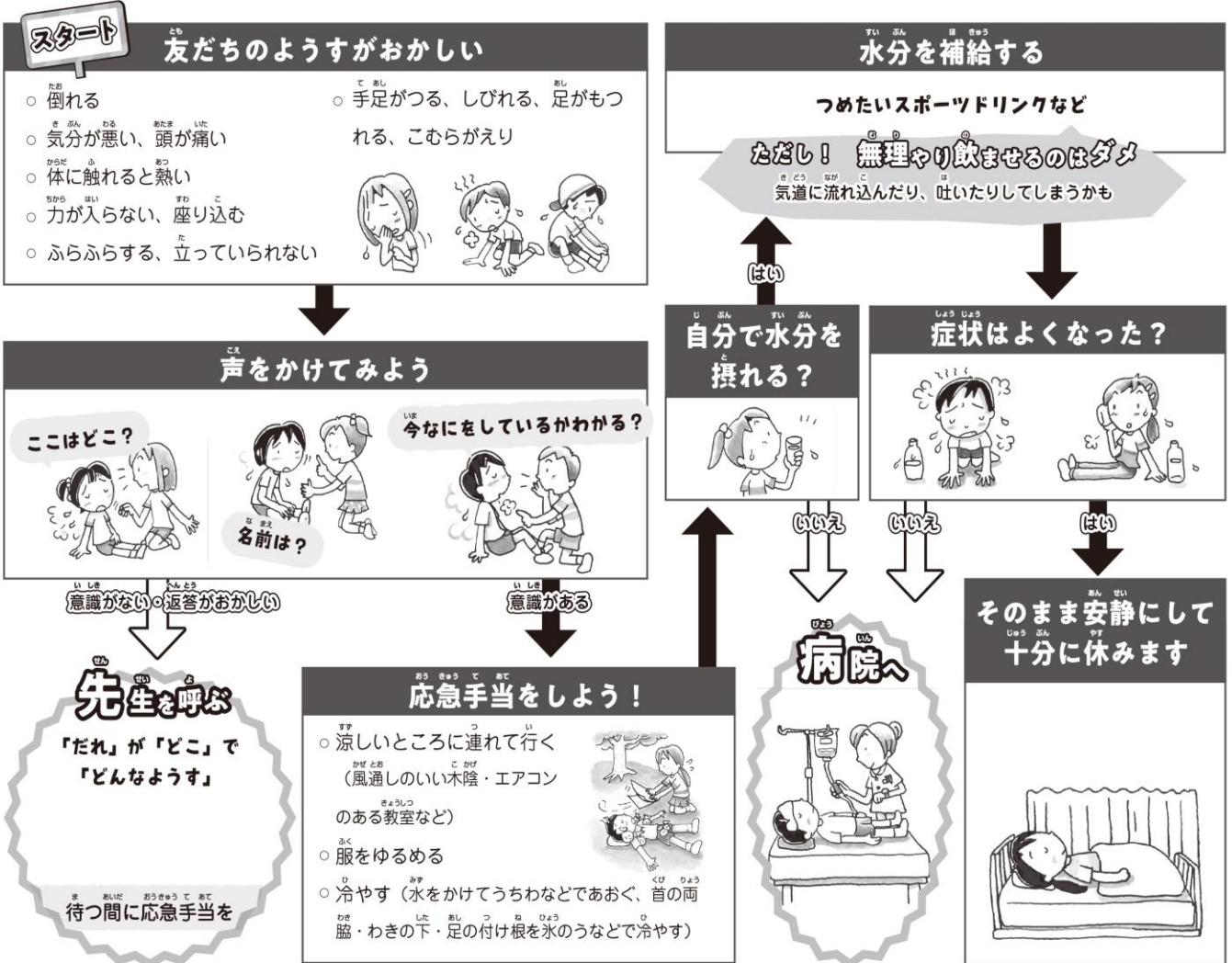
「夏を健康にすごそう」

「じめじめした暑い日 熱中症に注意！」

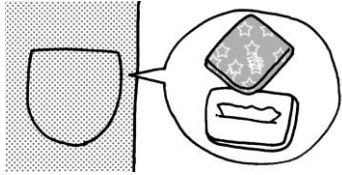
7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。しっかり食べて、睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておくことも大切です。「暑いのは苦手」という人も多いかもしれませんが、元気に過ごしてください。



熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



裏面もご覧ください。



## ～ ポケットにハンカチを ～

「ハンカチ持ってきていますか？」



保健室では、痛いところを冷やすときに保冷剤をハンカチでつつんで冷やします。直接だと冷やしすぎてしまうからです。

このところ、「ハンカチを出して」と声をかけると、ほとんどの人がハンカチを持っていないことがとても残念です。どうしても忘れてしまったら、保健室で貸しますが、必ず返却してくださいね。

### ◇ハンカチってどんなときに使いますか？

汗をかいたときに汗をふく。  
※汗ふきタオルが別にあるともっといいね！

手を洗ったあとに手をふく。

保健室では、保冷剤をつつむのに使います。



その他にも、色んな場面で使うことがあると思います。

### ◇「服でふいている？」

よく聞く答えが・・・「服でふいている」

せっかくきれいに手洗いをして、服についた菌が手についてしまうので、手洗いをした意味がありません。清潔なハンカチで手をふくのが、1番清潔です。

### 手を洗った後は…



せっかくいいに手を洗っても、菌がついているのでは、洗った意味がありませんよ。手を清潔にしておくことは、かぜなどの病気の予防にもなります。

いつも身につけていられるように服のポケットにハンカチを入れる習慣をつけましょう。ハンカチとセットでティッシュも入れておきましょう！



### 熱中症に対する児童の健康管理について

保護者のみなさまに次のような点についてご留意いただき、全員元気に生活できますようご協力をお願い申し上げます。

- ① 汗ふき用のタオルをご用意ください。
- ② 十分に水分補給できるだけの飲み物をご準備ください。
  - ・ 基本的にはたっぷりのお茶か水を水筒でご準備ください。
  - ・ 水筒1本で足りない場合は、必要に応じてご用意ください。
- ③ その他、子どもの体質等にあわせて、着替えの準備をしてください。
- ④ 体調が思わしくないときは、必ずその旨を担任までご連絡ください。
- ⑤ ご家庭でも、外で活動する場合は、帽子の着用や飲み物の携行等、十分に体調管理にご配慮ください。



