

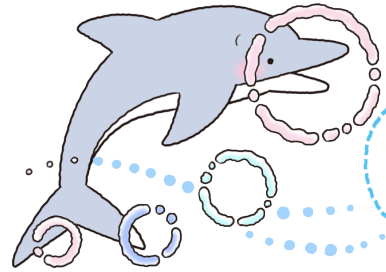
ほけんだより

枚方市立長尾小学校

6月のほけんもくひょう

歯を大切にしよう

新型コロナウイルス感染症による臨時休校が終わり、分散登校日が始まりました。久しぶりの学校につかれやすかったり、体調をくずしやすくなっているかもしれません。無理はしないで、自分の体と相談しながら、毎日元気に過ごしましょう。

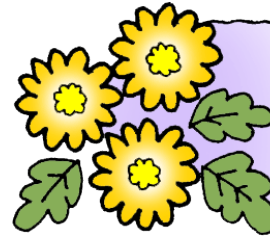


朝の健康観察をしてみよう！

学校が再開になったからといって、まだまだ油断してはいけません。毎朝、自分の体調を自分でチェックして、学校に来れるかどうか判断してみましょう。下にチェック項目を作ったので、参考してみてください。

①	いつもより熱は高くないかな？	
②	体がだるかったり、しんどかったりしないかな？	
③	顔色はわるくないかな？	
④	せき・くしゃみはでていないかな？	
⑤	はな水がでたり、はながつまったりしていないかな？	
⑥	息がくるしくないかな？	
⑦	ごはんは食べられそうかな？(食欲はあるかな?)	
⑧	体調がいつもとちがうところはないかな？	

上の項目にあてはまるものがあれば、無理はせず学校はお休みして、ゆっくりおうちで休みましょう。



ねっちゅうしょう き

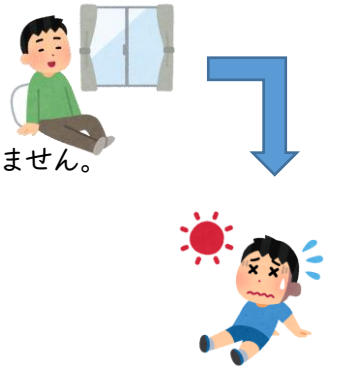
熱中症に気をつけよう！



6月に入り、むしあつい日が多くなってきましたね。体がまだあつさになれておらず、熱中症になる人が増えてくる時期です。まだ6月だから大丈夫と思わず、気をつけましょう！

★今年は特に熱中症に注意しよう！

今年は春に外に出ることができなかつたため、汗をかいていなかったり、運動をしていない人が多いと思います。そのため、体が外のあつさになれていません。また、毎日マスクをつけてすごしていると、体の中に熱がこもりやすくなります。のどがかわいていることにも気づきにくくなるため、脱水になりやすく、熱中症になる可能性が高くなります。



★どうして熱中症になるの？

気温や湿度が高かったり、激しい運動をしたりすると、体の中に熱がこもってしまいます。そうすると、体温をうまく調節できなくなったり、動けなくなったり、ふらふらしたりしてしまうのです。

★熱中症にならないために気をつけること

①その日の気候・気温を朝チェックしておこう！

学校に行く前、天気予報をみて、その日の気候・気温に合わせた服を着ましょう。



②外に出るときはぼうしをかぶろう！

ぼうしをかぶると、強い日差しがふせげて、熱中症予防になるよ。



③「のどがかわいたな」と思う前に水分をとろう！

「のどがかわいたな」と思っているときは、もうすでに体から水分がなくなっているあかし！外に出るときはお茶か水をもって、こまめに水分をほ給しましょう。



④規則正しい生活をすごそう！

元気な体は規則正しい生活から。毎日早寝早起きを心がけ、3食しっかり食べて、体を動かしましょう。

