

# ほけんだより 7月

7月になり、本格的に暑くなってまいりました。子どもたちは元気よく体を動かしていますが、この暑さの中での過度の運動は熱中症の心配があります。熱中症にならないように予防をしっかりとすると共に、熱中症のサインを知り、お子様の健康状態に更に気を配っていただきたいと思います。

また、水泳の授業も始まっています。体調が悪い場合はプールに入ることはできません。ご家庭での健康観察をしていただき、安全な水泳の授業に、御協力お願いいたします。

## 熱中症予防のために これだけは

暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

服そうを工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる



水（1リットルに2gの食塩）、スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう！



## 熱中症のサイン

こんなときは熱中症かも…



次のようなときは、熱中症かもしれません。すぐに先生やおうちの人に伝えてください。

- ・皮ふが赤い、熱い、かわいている
- ・頭がズキズキする
- ・めまいやはき気がある
- ・意識がはっきりしない

## プール遊びがある日は、念入りに健康観察を！

・爪は切っていますか？



・熱はありませんか？



・せきをしていませんか？

・病気にかかっている様子はありますか？

病気によっては、プールに入ると悪化するものもあるので、気になることがある場合は、かかりつけの医師と相談してください。

他にも、子どもの様子で何か気づいたときはお知らせください。

## 食中毒警報が出ています！

6月25日から食中毒警報が発令されています。特にカンピロバクター食中毒患者の5割は小学生以下の子どもです。御家庭でも生もののお取り扱いなどには御注意ください。

### ★予防のポイント★

- ＊生肉や生焼けの肉は食べない！！
- ＊生肉を取り扱った器具等はしっかり洗浄・消毒！！
- ＊バーベキューなどの際は、肉を焼く箸・食べる箸の使い分けを！！

### 《7月の行事予定》

10日	招待給食（2年生と給食の先生）	23,24日	個人懇談（午後）
19日	食育の日（栄養指導：全学年）	23日	夏休みプール開放開始
20日	終業のつどい（給食終了）	26日	平和公園見学（代表児童）
23～25日	サマースクール		