

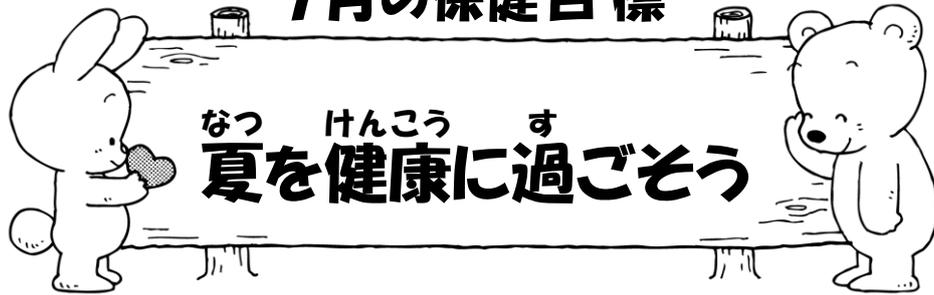


令和5年7月20日
式根島学園式根島小学校
校長
養護教諭



ムシムシと蒸し暑い日が続きますが、セミが鳴き、夏を感じるようになりましたね。さて、明日から長い夏休みがやってきます。充実した夏休みを過ごすためにも、今のうちから身体を暑さに慣らして、暑い夏を乗り切れると良いですね。

7月の保健目標



夏の健康 ○×クイズ

本格的な夏がやってきました。式根島の暑い夏に、体は慣れていませんか？夏休みを楽しく過ごすために、体調管理には、十分注意しましょう。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

➡ (○ ・ ×)

(○ ・ ×)

エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。



冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。

➡ (○ ・ ×)

(○ ・ ×)

プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。



答え ⇒ 水分ほきゅう…×(糖分のとりすぎは夏バテのもと) / エアコン…×(暑さに弱くなる) / 冷たいもの…×(おなかをこわしやすい) / プール…○

みずじこ 水の事故

キケンにつながる

ゆだん
油断

かしん
過信



きょうねぶそく
今日は寝不足だけど、
げんきおよ
元気だから泳げる!!



ながじかんおよ
長い時間泳いだけど、
つか
それほど疲れていないから大丈夫!

みなさん、夏休み中楽しみにしていることは何ですか？ 泊海岸や中の浦海岸、石白川海岸や大浦海岸などで海遊びを

楽しみにしている人が多いのではないかと思います。式根島小学校のみなさんは、海で泳ぐことに慣れているかもしれませ

んが、いつ・どこで・どんな時に「水の事故」がおこるか分かりません。自分の体調や天気の状態をよく考えて、楽しく安全

に過ごしましょう。

保護者の皆様へ

1学期が終わり、明日から夏休みに入ります。子供たちに夏休みの話を聞いていると、海で遊ぶことや夏休み中にしたいことをたくさん話していました。保護者の皆様は、お家のことやお仕事、お子さんのことでお忙しくなるかと思いますが、体調を崩さず、無理のない範囲ですてきな夏を過ごしていただければと思います。

★ 歯ブラシのチェックをお願いします…



給食の配膳時、1～4年生のコップに水を注ぎに行っています。その際、子供たちの歯ブラシとコップを見る機会があります。中には、歯ブラシの毛先が開ききってボサボサだったり変色をしていたりしているものやコップの汚れが目立っているものも見られます。夏休み中にお子さんの歯ブラシとコップをチェックしていただき、必要であれば、歯ブラシとコップの交換のご検討をお願いします。

★ 夏かぜの症状が出ています…

7月に入ってから子供たちの中で、咳やくしゃみ、発熱などの症状があったりお休みをしたりする児童がいます。学校でも手洗いうがいや咳のある児童にはマスクをすすめるなどの声掛けをしているところですが、引き続き、ご家庭での声掛けや見守りをお願いします。

※ヘルパンギーナが警報レベルに達しています【都内の感染症発生動向情報より】



★ 夏休み明けのこと

明日から42日間のお休みに入ります。長い間学校と離れていると、どのお子さんも学校に行くことが負担だなど感じやすくなります。夏休み中の様子や夏休み明けの登校しぶりなど、お子様のことで気になることがあれば、いつでもお気軽にお声がけください。