



令和元年7月3日
朝日西小学校
保健室

6月から新しい学校生活が始まって、1ヶ月が経ちました。みなさん感染症の予防を心がける学校生活には、すこし慣れてきたでしょうか。

また、梅雨の時期は疲れやすかったり、体調を崩しやすかったりする時期です。7月は土曜日も学校がある日が3日間あります。いつもよりさらに早ね・早起き・朝ごはんを意識して、夏休みまで元気にがんばりましょう！

7月の保健目標

夏を健康に過ごします

新しい学校生活〇×クイズ！

～ みんなで確認しよう！ 予防しよう！ ～

- ① 登校中や下校中は、あごまでマスクを上げてよい。 (○ ×)
- ② 汗をかいてしまったので、予備のマスクと交換した。 (○ ×)
- ③ うがいをする時は、なるべく高い位置から行う。 (○ ×)
- ④ 給食を取りに行った後、いただきますまで本を読んでもよい。 (○ ×)
- ⑤ 石けんでの手洗いは、時間がかかるので水でささっとすませた。 (○ ×)

➡ こたえは裏面にあります！

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいつに保つ》

からだ
体からは、
あせ
汗だけでなく
よご
で
汚れも出ます。
はだぎ あせ よご
肌着は汗や汚れを
きゅうしゅう
吸収するので、
はだ
肌をせいつに
たも
保つことができます。



《体温を一定に保つ》

あせ はだぎ
汗は肌着に
きゅうしゅう
吸収されることで
じょうはつ
蒸発しやすくなります。
じょうはつ
蒸発するときに
たいおん さ
体温が下がるので、
たいおん いってい たも
体温を一定に保つ
こうか
効果があります。





新しい学校生活〇×クイズ！こたえ

- ① 〇 登校中や下校中、休み時間、授業中など、お喋りしない時はあごまでマスクを下げて大丈夫です。
- ② 〇 汗をかいたり汚れてしまった時のマスクを交換は良いことです。いつでも交換できるようにランドセルに予備のマスクを入れておくようにしましょう。
- ③ × うがいをする時は、水がはねないように、なるべく低い位置でしましょう。
- ④ × 給食を取りに行った後は、給食以外のものは触りません。
もし、何か触ったらもういちど手洗いをしてから給食を食べましょう。
- ⑤ × 急がずしっかりと石けんで手を洗いましょう。



保護者のみなさまへ

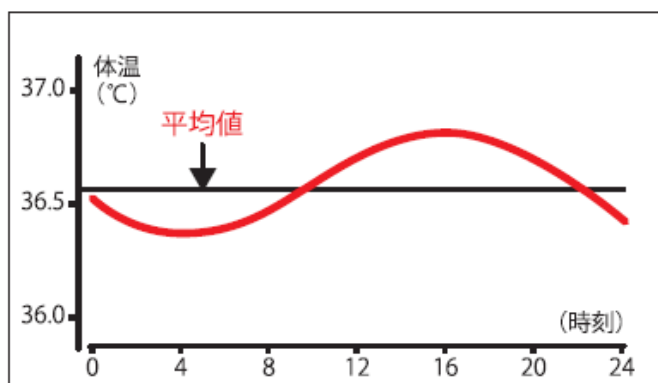
登校が始まって1ヶ月が経ちました。お子さまの様子はいかがでしょうか。何か困ったことやご相談、お手伝い等ありましたらお声かけください。

健康診断も徐々に始まり、6月は尿検査、7月は発育測定、内科検診、視力検査を予定しています。例年、受診のおすすめのお手紙のあった場合は、早めの病院受診をお願いするところですが、今年はお手紙の内容や社会状況に応じて病院受診をお願いしたいと思います。

< 平熱に関する豆知識 >

～ 参考：TERUMO（体温計メーカー）ウェブサイト「知っておきたい体温の話」より ～

体温は、熱が出る病気にかかっていなくても、運動、時間、睡眠、女性の生理周期、感情の変化などにより変動しています。また、ヒトには朝・昼・夜と、24時間単位の体温リズムがあります。普通は1日のうちで早朝が最も低く、しだいに上がり、夕方最も高くなります。



時間帯ごとの平熱として覚えておくと、発熱を正しく判断できます。食後すぐは体温が上がりますから、食前や食間に検温するのが適切です。また平熱の測定は1日だけでなく、日を置いて何回か測ってみましょう。