

7月のほけんだより

令和4年7月1日
興本扇学園
校長 稲葉 守良
養護教諭 石原 さよ

梅雨のジメジメとした天気が続いていますが、みなさんは、体調周をくずしていませんか？
この時期はお腹のかぜになりやすかったり、なんとなく元気がないと感じたりします。手あらいうがいを続け、かぜを予防し、元気がないと感じたときは、ゆっくり休んだり、お休みをしっかりとって、リフレッシュするといいですよ!!
夏休みまであと少し...
みんな元気にすごしましょう!!

定期健康診断への ご協力ありがとうございました。

保護者のみなさま
4月から始まった様々な健診へのご協力ありがとうございました。
コロナ禍での健診は3回目になりますが、子どもたちは、ソーシャルディスタンスを保ち、静やかに健診を受けています。とても立派です!!
6月21日には、「定期健康診断の記録」を画布しましたので、ご確認してください。
また、各健診で受診が必要との指示が出ている場合は、なるべく早めに病院を受診していただきますよう、お願いたします。

夏休みは治療のチャンス



夏の暑さには 要注意!!



梅雨のジメジメしている日や夏の気温が高い日には、「熱中症」に注意が必要です。熱中症は暑い所で長い時間すごしていると、水分をとらなったりすると、体温を調節する体の働きが、うまく働かなくなったりして起きます。



もしかして熱中症かも!?

上の3つのイラストのような症状があれば、熱中症がもしれません。
朝ごはんを食べていない、夜ねるのおそい、ねぶそくの人、熱中症になりやすいので、生活リズムを整えて、熱中症にならないようにしましょう。

涼しい場所でこまめに休けいしよう!!



気温が高い日に運動など体を動かしている場合は、15分ごとに涼しい場所を休けいをして熱中症を予防しましょう!!

マスク休けいしよう!!

夏の暑い日にマスクをしたまましていると、熱中症の危険が高くなると言われています。屋外や人との距離がとれている場合はマスクをはずして熱中症の危険を減らしましょう!!

