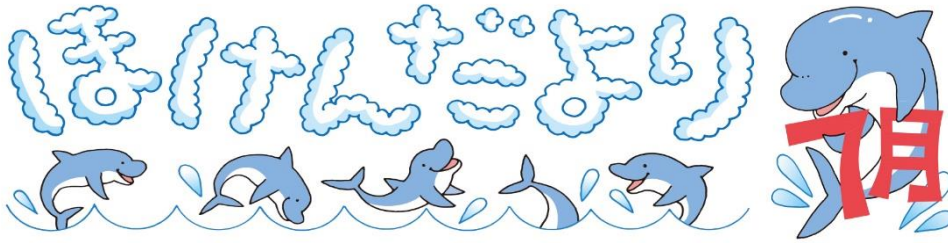


令和 6 年 6 月 28 日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 岩田 千絵



7月保健目標 『体を清潔にしましょう。』

日ごとに暑くなってきましたね。あと1か月もすればみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。夏休みはいっぱい時間があるので、目標などを立てて充実した夏休みにしましょう。そして熱中症やけが、交通事故などに気を付けて、楽しく安全に過ごしてください。夏休み明けにみなさんから楽しかった夏休みの出来事を聞けることを楽しみにしています。



あせも予防のポイント！



子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたままにしておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、わき、ひじ・ひざの裏や、下着の締め付け部分などにしやすいです。

ポイント！

- ◎汗をかいたら乾いたタオルやハンカチなどで拭く。
- ◎通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る。
- ◎入浴、シャワーで体を清潔に保つ。



※「あせも」ができて、ひっつかないようにしましょう。搔いてしまうと傷からばい菌が入って悪化してしまったり、他の部位にうつって「とびひ」になってしまったりします。搔かずに薬を塗ったり、冷たいタオルなどで冷やしたりすると、かゆみが和らぎます。

夏の下着が大切な理由

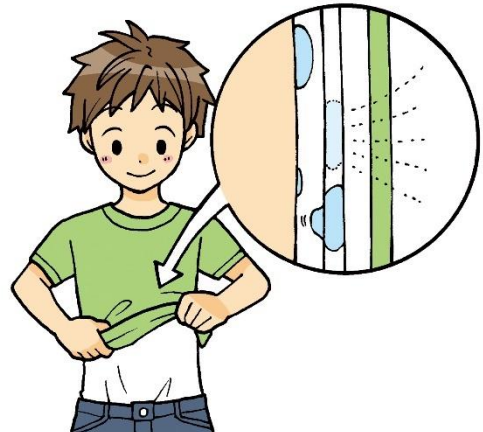
暑くても下着を着よう！

① 体の清潔を保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体のにおいが気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。

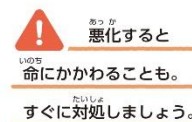
② 衣服内の温度変化から体を守る。

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調が出てしまいます。しかし、下着を着ると衣服内の温度の変化を小さくできます。



熱中症にならないように き 気をつけよう

「熱中症になり、救急車で運ばれた」というニュースもよく目にします。熱中症にならないためには、生活リズムを整えておくことがとても大切です。夏休みは、生活リズムが乱れやすいので、学校のときと同じ時間に起きて、しっかり朝ごはんを食べるなどして正しい生活リズムを崩さないようにしましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



夏バテ知らずさん
めざして



水筒持参について注意すること

- ◎中身は水かお茶です。
- ◎友達同士で交換しません。
- ◎毎日持ち帰り、洗って中身を必ず入れ替えて持ってきてください。



※もし、学校に水筒を忘れてしまったときは、前日の水筒の水は飲まず、学校の水道水を飲むようにします。学校の水道水は学校薬剤師の先生が定期的に検査をしており、飲料水として安全に飲むことができます。

～定期健康診断が終わりました～

保護者の皆さまにはご協力いただき、ありがとうございました。「定期健康診断の記録」を夏休み前に配付いたします。再度ご確認ください、健康の記録として大切に保管してください。また、提出していただいた「治療証明書」は保健室で確認しておりますが、「定期健康診断の記録」には、治療が完了していてもその旨が記載されていませので、ご了承ください。

健康診断の結果を受けて、治療や生活改善を進めていくことが大切です。健康状態を維持・改善することは、学習意欲や発育によい影響を及ぼします。

学校生活を送る上でご心配なこと、配慮が必要なことなどありましたら、保健室または担任に、ご相談ください。