

# ほけんだより 7月

うべしりつにしきわしょうがっこう  
宇部市立西岐波小学校

れいわ ねん がっこう  
令和2年7月号



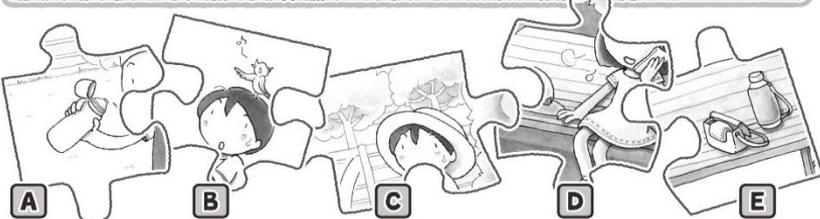
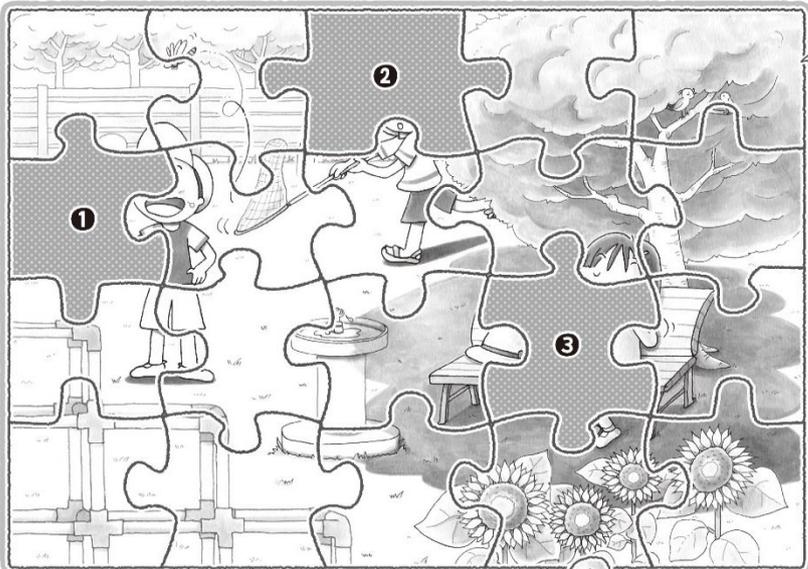
## 7月の保健目標：暑さに負けないで健康に過ごそう

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症です。調子が悪くなる前の「予防」が大切です。新型コロナウイルス感染症もあわせて対策しながら、元気に夏を過ごしましょう。



### 熱中症対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



#### 熱中症対策のポイント

##### 水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



##### ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



##### 休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているの、ぼうしは外して。



#### こんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



パズルのこたえ：① A. 水分をこまめに補給する ② C. ぼうしをかぶる ③ D. 休んで涼しいところに行く



汗をかいたらもっと飲もう

2.5L 2.5L 1.2L 1L 0.3L

### Q 夏のすべり台 表面は何度？

答えは…

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

● 7月のよく晴れた日（気温31.0℃、湿度45%）の調査では…

すべり台：70.5℃

ベンチ：58.1℃

地面：69.6℃

になっていたそうです。



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起きています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起きています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。



コロナウイルスに  
気をつけよう!

# NOマスク

## NOせきエチケットで...



あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう

心と体「しんどい」は我慢しないで

新型コロナウイルスのせい...?

5月の終わりまでお休みになってしまいました。少しでも病気になる人が減るように、「自粛」や「我慢」しなければいけない毎日でしたね。

やりたいことがいつでもできる楽しいお休みではなかったと思います。怒ったりケンカが増えてしまった人もいるかな？

でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったのかもしれませんが。

もし、心も体も「しんどいな」と感じたら、いつでも相談に来てくださいね。

### 健康観察についてお願い

毎朝お子様の健康観察をしていただき、ありがとうございます。7月用を先日記入しましたので、引き続きよろしくお願いいたします。

- ① 保護者様ご記入の上、押印をお願いします。
- ② いつもと違う体調なら無理せずお休みさせてください。
- ③ 清潔なマスクを着用して登校させてください。マスクに記名もお願いします。
- ④ ハンカチを普段より多めに持参させてください（手洗いを推奨しており、すぐびしょびしょになるため）。

⑤ 7月より、気温によっては換気をしながら冷房を入れる日もあります。1枚羽織りを着用する・肌着で工夫するなど、ご準備をお願いいたします。

