

ほけんだより 7月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 27年 7月 14日 発行
(家庭数配布)

先月は、水痘(水ぼうそう) 2名、溶連菌感染症 16名、マイコプラズマ肺炎 11名、咽頭結膜熱 1名、手足口病 1名出ました。暑くて、じめじめした日が続きますが、頭から汗をかいて、顔を真っ赤にして、子供たちは元気に遊んでいます。プールからも、楽しそうな声が聞こえてきます。夏季休業中も、早寝・早起き・朝ごはんんで元気に過ごしましょう。

熱帯夜でも

ぐっすり眠るために…

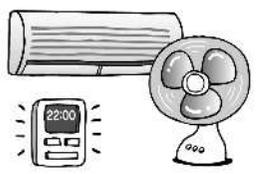
室内外の気温差で疲れた体と自律神経を休めるための睡眠は、夏バテ予防・熱中症予防の基本です!

Z お風呂で温まってから



人は体温が下がる時に眠たくなります。暑い日でも湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

Z エアコンを使うときは…



一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもNG。タイマーを活用しましょう。扇風機も併用すると、冷風が室内に行き渡って◎。

子どもを守るために

FacebookなどのSNSを利用して
いる保護者の方も多いと思います。可愛い子どもの写真をUPしたり、ママ友と繋がったり…



でも、FBのプロフィールの写真や内容が検索にヒットしてしまえば、誰が見るかわかりません。SNSは個人情報の宝庫として認識されています。その人の発信する情報を組み合わせたり、画像の位置情報を読み取ったりして、個人が特定されてしまうことも。



子どもを守るためにも、投稿の前に一度考えてみてください。

熱中症はなぜおこる?



7月の保健目標

夏を元気にすごそう



あせをふきとろう!

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない



熱中症にならない!

- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

プールで感染する病気に注意!

- プールから出たら、自やからだをよく洗う
- タオルの貸し借りをしない

- プール熱** 高熱がでて、のどや目に炎症がおこる
- 流行性結膜炎** 自やにがでて、白目が充血する
- 水イボ** 自然に治る。直接ふれないと、うつらない



出かけるときには忘れない!

- だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- 決められた時間に帰る
- 知らない人に声をかけられてもついていかない

自転車は安全に!

- 信号無視をしない
- 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 2人のりをしない
- イヤホンや携帯をつかいないがらのらない
- 車と車の間から飛びださない



子どもの交通事故が増える時期です



はじめての道では特に注意!

元気でうちに帰れるかな?

友だちと近くの公園にでかけたナツくん。
○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな?

スタート 家で準備	寝坊したから 朝ごはんぬき	下着は 暑いから 着ない	ぼうしは頭が 熱くなるから かぶらない	長そで 長ズボンで 出かける	自転車で 友だちと横に ならんで走る
	ゴール 家に到着	暗くならない うちに帰る	汗ふき タオルを 忘れたから、 友だちのを 借りる	ときどき 日かげで 休けい	甘い ジュースで 水分補給

公園に到着

【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家