



# ほけんだより7月

ほけんだより第4号  
令和2年7月1日  
大府市立石ケ瀬小学校

いよいよ夏の気配を感じる時期になりました。今年の夏は、もう暑になるという予想も出ているなかで、「新しい生活様式」に合わせた過ごし方が必要となります。先日、テレビにでていたお医者さんが、「いつもの夏以上に水分ほきをしっかりと行うことが大事」と言っていました。新型コロナウイルスにも、熱中症にも負けないように予防していきましょう。

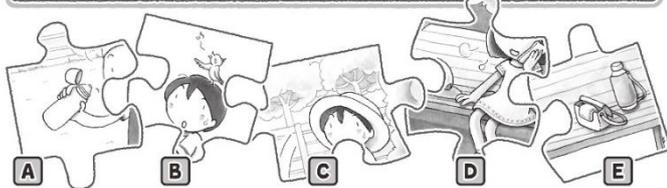
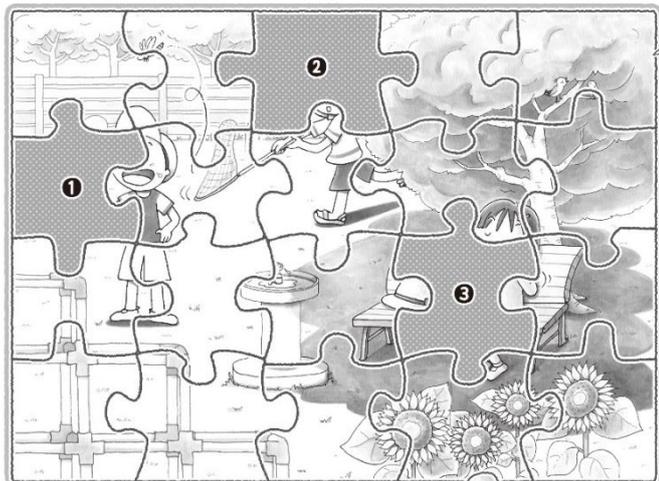
## 7月の保健目標 暑さにまげず元気に過ごそう

### 今年の夏は、いつも以上に熱中症に気をつけましょう



### 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で、ぼうしを外して。



#### 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。



パズルのこたえは、ほけんしつ前けいじ板にあります。

また、けいじ板には、「コロナウイルスをやっつけるぞ大作戦、よぼうせんたいガードマン6」のけいじがあります。今週末までけいじしているので、まだ見ていない人は見にきてください。そして、そのつぎは、熱中症のけいじに変わります。

※けいじ物をさわったら、手洗いをしましょう。

### すいぶん 水分ほき けゆうの目安

#### ふだん

1時間ごとに100m lの水分をとる。

くち 5口ぐらい

#### うんどう 運動するとき

運動する1時間ぐらい前に200m l

(コップ1杯分)の水分をとる。

運動中は、20分おきに200m lの水分をとる。

くち 10口ぐらい

## 健康チェック表について

毎朝、ほけんしつには、「健康チェック表をわすれた」「体温をはかるのをわすれた」という人が20人くらいいます。健康チェック表はみんなが安心して学校生活をおくるためにとても大切なものです。ほけんしつに体温をはかりにくる人数が一ケタという「奇跡の日」がくるといいなと先生たちは楽しみにしています。

夏休み明けには、健康チェック表やハンカチを持ってきたかななどの点検をクラスごとに行います。一人一人ががんばり、そしてクラスで協力して取り組まないといけません。

くわしい内容は、8/21（金）に発表します。



## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

