

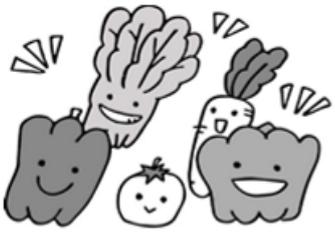


ほけんだより

令和2年 7月
弥富市立栄南小学校
保健室

夏が本番に近づき、だんだんと暑くなってきました。気温が高い日にはこまめに水分をとって身体を休めながら過ごしましょう。

夏バテを予防しよう

| | | |
|---|---|--|
| <p>せいかつ 生活のリズムをくずさない</p>  | <p>クーラーにあたりすぎない</p>  | <p>きちんと水分補給</p>  |
| <p>いろこやさいた 色の濃い野菜を食べる</p>  | <p>ちょうしょく 朝食をしっかりとる</p>  | <p>たんぱく質を多めにとる</p>  |

ちょこっとコラム - 今日は何の日? -

7月6日 ワクチンの日

私たちの体の中に病原体が入ると、病気になったりします。ですが、一度入った病原体が再び体の中に入っても病気にならないようにするしくみがあります。このしくみを“免疫”といいます。

この“免疫”を体の中で作るための「ワクチン」を予防注射として打ち、病気の予防をします。



ワクチンは自分が病気にかからないようにするだけでなく、自分の身近な人に病気をうつすのを防ぎます。

今、世界で流行しているコロナウイルスのワクチンはまだ作られていません。なのでワクチンが作られるまでは、手洗いなどをして、自分でできる予防をしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう!



ねっちゅうしょう 熱中症にならないための『ひ み つ』を知っているかな?

ひ かげで休む



そと あそ ばあい ぶん
外で遊ぶ場合は 30分
に 1回、日かげや、すず
しい場所で休もう。

み ずを飲む



うんどう まえ うんどうちゅう うんどう
運動する前・運動中・運動
の後、お茶や水、スポーツド
リンクなどの水分を取ろう。

つ めたいもので
からだ ひ
体を冷やす



みず
水でぬらしたタオル
や保冷材などで、首や
わきを冷やそう。

「はだぎ」を着ていますか?

みなさんは冬だけでなく夏の暑い日にもはだぎを着て
いますか? はだぎには、みなさんが健康で過ごすために、大事
な役割があります。

- 体からでる汗や汚れを吸収し、肌をせいけつ
にたもつ
- 汗がはだぎに吸収され、蒸発することで、体温
を一定にたもつ

これから暑くなってくると体から汗がたくさんでてき
ます。少しでもすずしく感じられるようにはだぎを着て、過
ごせるようにしましょう。



保護者の皆様へ

○健康診断事後措置について

1学期に実施した健康診断の結果から治療や検査が必要と診断された人に「治療のお知らせ」(目・耳・鼻・など)をお渡ししていきます。受診をされましたら提出をお願いします。もし、治療のお知らせの紙をなくされた場合は学校にご連絡ください。よろしくお願いします。