

# ほけんだより

2020年7月  
伊保小学校  
保健室

みなさん、毎朝の検温にはずいぶん慣れてきたようですね。チェック表を忘れて来る人は、かなり減ってきました。



教室のエアコンの温度はこまめに調節していますが、体が冷えて体調を崩す人もいます。必要人は、上着を用意しましょう。



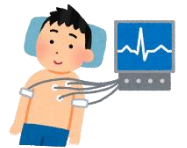
むし暑い日が続いています。伊保小学校では、胃腸炎や発熱で欠席する人が少し増えてきていますが、休校中は静かだった校舎や運動場から、伊保っ子の元気な声がたくさん聞こえてきます。

今後の

保健行事予定

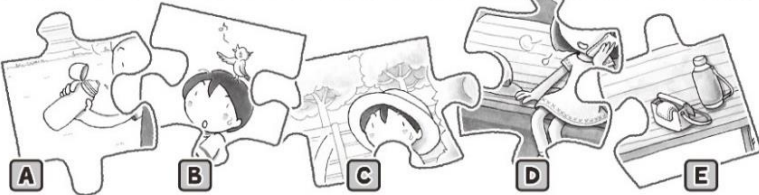
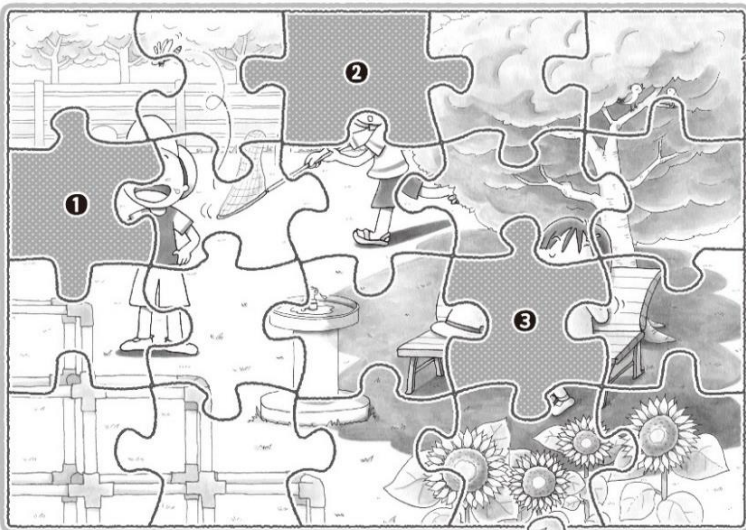
○尿検査 一次7月2日(木)⑧ 予備日7月10日(金)⑧、17日(金) 二次8月7日(金)

○心臓検診 7月30日(木)8:30~ 1・4年生 体操服で登校しましょう。



## 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。



パズルのピースを探してみよう。A:水分補給 B:ぼうし C:休けい D:帽子 E:涼しい場所



登下校や外遊び、体育の時間はマスクを外してもいいですよ! なくさないように気をつけてくださいね。

## 夏のすべり台 表面は何度?

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

答えは...

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。「すべり台によって、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

起こっています。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。