

保健室だより

岩邑小学校 保健室 平成27年5月1日

新年度が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。

特に最近、暑くなりましたが、元気に過ごしているでしょうか？

以下の4点に注意して、健康で、安全に過ごせるようにしましょう。



1. 食中毒に気をつけて！

この時期は温度が高い上に湿気も多く、食中毒の原因の大半をしめるといわれる細菌やウィルスの大好きな条件がそろっています。また食中毒の中には命にかかるほど重度なものもたくさんあります。

※よごれた手のままで食べ物にさわるのはダメ！食事の前には必ず手を洗いましょう。

2. 帽子をかぶって登下校！ 日差しが強くなってきました。熱中症を防ぐためにも、外に出る時は「帽子（ぼうし）」をかぶってください。もちろん登下校もかぶりましょう。

3. 暑さにあわせて衣服の調整を！ 暑いのに長袖の上着を着ていたり、寒いのに半そでで「寒い、寒い」と言っている人がいます。自分で考えて服の調整ができるといいですね。

4. 水分補給をしっかりと！ 热中症は真夏の暑い時期だけではなく、湿度の高いときや暑さに体がなれない時期にもおこりやすいので、予防のために水分をしっかりと取り、体調を整えることに注意しましょう。

<学校での水分補給について> 热中症を防ぐためには水分補給が大切です。学校でも、外で勉強したり遊んだりするので水分をしっかりととってください。学校の水道は毎日水質検査をし、安全を確認しているので飲んでも問題はありません。もし水筒を持ってきて水分補給する場合は、次のようなことに注意してください。



- ◆ 生水から作った氷は入れない。
- ◆ お湯をわかしてつくったお茶を持ってくる。(毎日入れ替える)
- ◆ 水筒としてペットボトルは使わない。
- ◆ 毎日しっかり洗う。
- ◆ 1つのコップで回しのみをするなど、友達にあげたりしない。

<おうちの方へ>

ペットボトルについては、専用カバーなどもあり、夏は手軽で大変便利ですが、飲み口に何度も口をつけ、開け閉めすることでペットボトルの中で雑菌が繁殖することがあるなど、衛生的には問題があります。ご家庭におかれましても上記の事項に気をつけていただき、安全に過ごすためにご協力を願いします。

配布と回収についてのお願い

健康診断に関わって保健調査票(全校)や結核健康診断問診調査票(全校)、
学校心臓検診調査票(1・4年)の記入をお願いします。

5月7日に提出をお願いします。

