



ほけんだより5月



2022.5.25 七浦小

しゅくはくくんれん しやかいけんがく しゅうがくりょこう きょうじ つづ つか で たいちょう
宿泊訓練や社会見学、修学旅行など行事が続きました。疲れが出てきて体調をくず
す人が増えています。疲れの回復には睡眠が1番です。夜は早めに寝るように心が
けましょう。また、急に暑くなったり湿度が高くなるこの季節は、からだはまだ暑さ
になれていないので、熱中症になりやすく危険です。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

軽い熱中症でも完全に回復するま
でに1週間以上かかります。重度
になると入院が必要です。命にか
かわることも…。

① こまめな水分補給

すいとう も ひと も
水筒を持ってきていない人や、持ってきていても
はや の 飲んでしまっ て 足りない人、学校の蛇口から
みず の 飲んでいませんか？学校の水は、感染防止の
ため塩素を濃いめに入れてあります。これからもっ
と暑くなります。水筒は必ず持ってきましょう。
とくに たいいく や しやかいたいいく がある日は多めにお願いし
ます。

② 夜早く寝る

すいみんぶそく からだ ていこうりよく
睡眠不足は体の抵抗力をなくしま
す。どんなに水分をとっても体力がな
いと熱中症になります、夜は早めに休
みましょう。



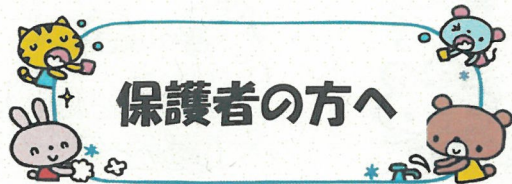
500ml以上は持たせて
ください。

③ 運動するときはマスクをはずす。

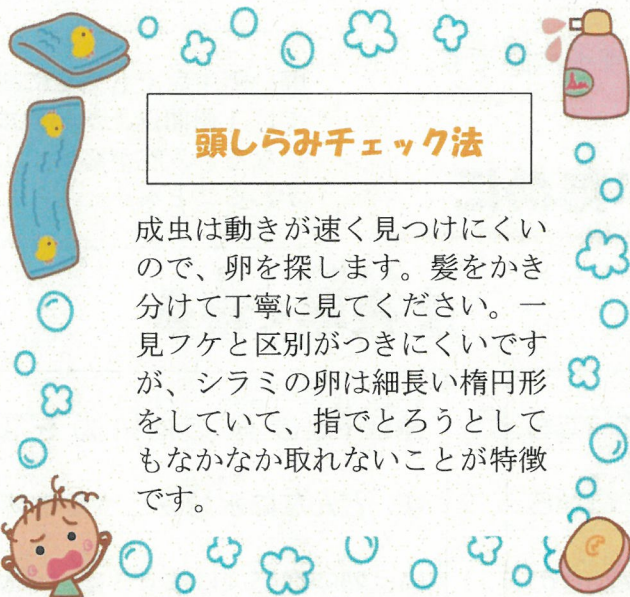
ねっちゅうしょう たか うんどう そとあそび ととき
熱中症のリスクが高い運動や外遊びの時はマスクをはずしましょう。夏の登下校時や外遊び
の時もマスクは不要と文科省から指針が出ました。(2022/05/25)

※ただし、2メートル以上はなれる、会話をひかえる、の注意が必要です。

ぐあい わる のをがまんせず、早めに先生やまわりの友だちに伝えてください。



水泳が始まる前に「シラミ」がないか一度チェックをお願いします。後頭部や耳の後ろあたりに卵がついてないか見てください。



頭しらみチェック法

成虫は動きが速く見つけにくいので、卵を探します。髪をかき分けて丁寧にみてください。一見フケと区別が付きにくいですが、シラミの卵は細長い楕円形をしていて、指でとろうとしてもなかなか取れないことが特徴です。

駆除はスミスリンシャンプー

薬局で購入できます。2～3日に1回使用します。1瓶使い切る頃には卵もふ化し、成虫を駆除することができます。卵は見つけたら指で除去してください。



早めの受診をお願いします。

定期健康診断の結果、受診が必要な場合のみピンクの用紙をお渡ししています。現在、視力、聴力、尿、心臓の要受診をお知らせしています。歯科、内科、耳鼻科については検診終了後お知らせします。早めに受診され、必要であれば治療をお願いします。結果は個人情報保護のため、封筒に入れて提出してください。お子様の、健康を増進し学習や運動が十分に発揮できるようにご協力をお願いします。