

# ほけんだより 7月

令和2年7月9日

本格的な梅雨の季節です。7日は、「ひなんかんこく」が出たので、

一斉下校しましたね。玉島は、玉島川が近くにあり山もあります。川の水が

増えていると、水路も水があふれています。水路なのか道路なのかがわかり

にくくなっていますので、登下校は気をつけましょう。川の水がどのくらい増えているか興味はあるで

しょうが、雨の時は、絶対に川に近づかないようにしてください。命を守る行動をとりましょう！！



## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！！



マスクをつけることが日常になっていますが、高温多湿になるこれからの時期は熱中症にも

注意が必要です。マスク熱中症とも言われていますが、外に出る時や体育の時間、教室でもお話し

しない時などは、マスクをはずすように声かけをしていますが、暑さの感じ方も人それぞれです。

熱中症は、色々な状況が重なった時におきやすくなります。

児童玄関の作品コーナーの横にあつさ指数を掲示しています。午前10時と午後12時半頃に、環境

省から出された『あつさ指数』を記入しています。各教室にも、温度・湿度・熱中症マークが出

るデジタル温度計があります。自分の心がけで、



熱中症の予防はできます。あつさレベルを参考に、生活のくふうをしましょう。



ぼうしをかぶろう



こまめな水分補給



すずしい場所でお休み



じゅうぶんな睡眠

# ねっちゅうしょう おも 熱中症かな？と思ったら

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

※塩分千ヤージタフレットを口にのける

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう

## 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、物の表面にくった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!



### ☆☆☆お知らせ☆☆☆

グリーンダ・カ・ラ様から『水分補給を忘れずに!』の熱中症パンフレットを頂きました。子どもが読みやすいようにふりがな付きの漫画になっています。学校でも、朝読書の時間に読んで勉強しています。お家の方でもご一緒に読まれてください。パンフレットの最後のページに「やさしい麦茶」のコンビニでの引換券が2枚ついています。ご利用ください。

