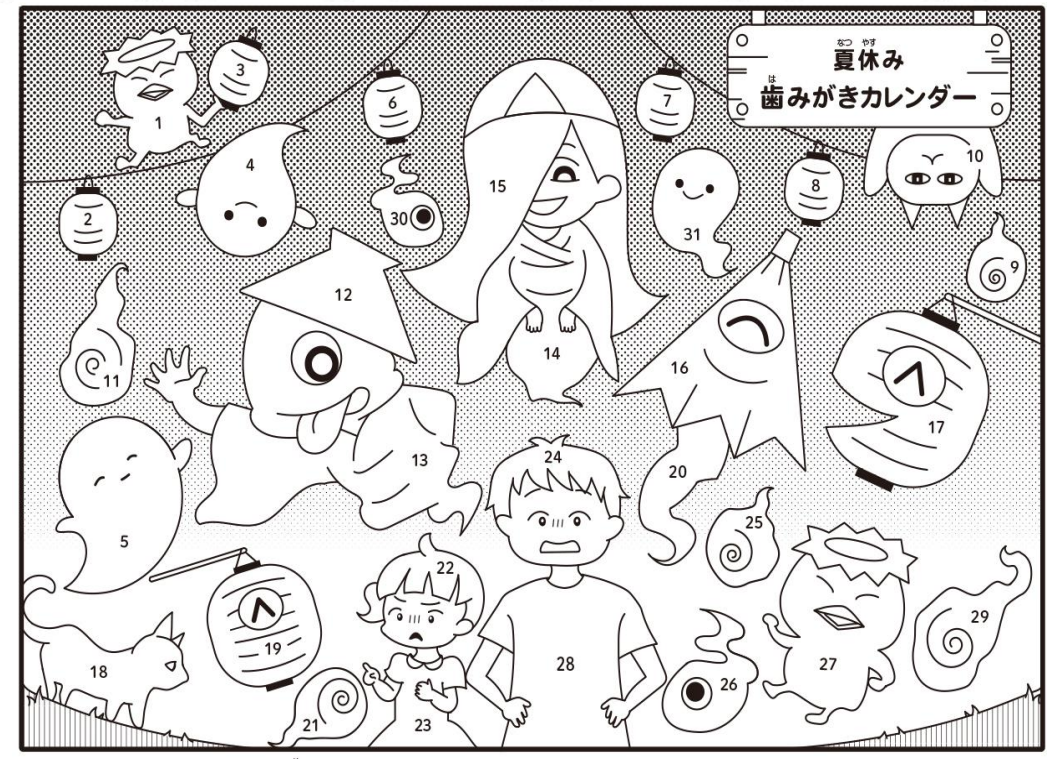
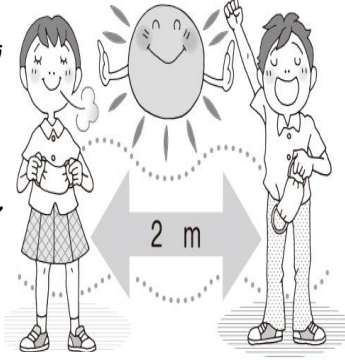


7月のほけんどり

R4.7.19発行
多良小学校
保健室

年々暑さが厳しくなる中で、夏休みに気をつけてほしいのが「熱中症」。熱中症は、暑い場所やジメジメしている場所に長い時間いることで、体の調子が悪くなってしまいます。そしてもうひとつ心配なのが、新型コロナウイルス感染症がとてつもないスピードで広がっていることです。だれがいつ感染してもおかしくありません。自分の手がタクシーのようにウイルスを体の中や他の物に移動させないように、石けんでの手洗いや手指消毒で防ぎましょう！熱中症予防のために、周りの人と十分に離れた所でマスクを外すのも忘れずに！



★7月25日から8月24日までの歯みがきカレンダーです。
歯をしっかりとみがけたら、今日の日付のところに色をぬってね。最後の仕上げに顔やうでにも色をぬってみよう！

夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは **日焼け** じゃ！

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。

こうなる前の/おすすめアイテム
日焼けしてしまったら...
まずは冷やす！
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクッ!
それは **虫刺され** じゃ！

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

こうなる前の/おすすめアイテム
虫に刺されたら...
こすらず流水でよく洗おう！
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは **あせも** じゃ！

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/おすすめアイテム
あせもになったら...
かきむしるのはダメ！
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

熱中症予防のかきくけこ

- が** まんは禁物
 - き** ゆうに暑くなる日は注意
 - く** ろい服は避けよう
 - け** んこうな人も油断しないで
 - こ** まめに水分補給
- マスクをはずして休憩することも忘れずに

4・5・6年生の保護者の方へ
～歯みがきプレゼントの知らせです～

子どもたちに歯みがきの習慣を大切にしてほしいということで、企業様より薬用ハミガキ粉と「歯みがき Q&A ブック」のプレゼントをいただいております。4・5・6年生の子どもたちにお配りしておりますが、必ずしも今回配布した歯みがき粉をお使いくださいという訳ではなく、ご家庭で使用されているものを使われて全く構いません。大切なのは、毎日食後にていねいな歯みがきをすることですので、夏休み中も、歯と口の健康のために、ご家庭でもお子様のお口の状態を見ていただければと思っています。

時間がある夏休みの間に、目や耳鼻科の病気や、むし歯や歯肉炎などの治療をしておきましょう。お医者さんに早めに見てもらうことで、治りも早くなることもあります。
心と体が元気な状態で2学期をおかえられるといいですね。