



令和3年 6月30日
 墨田区立小梅小学校
 校長 荒井 令子
 養護教諭 高田るり子

梅雨でじめじめしていることもあり、体調を崩したり、暑さで体力が続かなかつたりという子も見られます。みなさんの体調はいかがでしょう？

東京都はまん延防止等重点措置で新型コロナウイルス感染者が減っていない状況です。引き続き学校でも感染予防の手洗い、うがい、ソーシャルディスタンスを守り、教室の換気に気を付けますので、御家庭でも御協力をお願いします。

夏休みのうちに治療を済ませて
おきましょう



健康診断の結果、病院受診が必要なお子さんには、お知らせをお渡ししました。

夏休み中に、病院受診していただき治療をお願いします。

なお、「健康カード」を夏休み前にお渡ししますので、確認後、押印していただき、担任へ提出いただきますようお願いいたします。

あれれ？
内臓の元気が
ないぞう～

冷たいものばかり
とっていると…



×便秘・下痢になる

×ガスがたまる ×食欲がなくなる

×カゼなどにかかりやすくなる

×集中力が下がる

こんなときは
体の中を温めて
あげましょう！



適度に運動する



温かいものを食べる



湯船に入る



今月の保健給食委員会で、作成したピネオは「熱中症予防」と「さかなを食べよう」です。。小梅小学校のホームページから観ることができます。

熱中症に気をつけて



裏面もあります。

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



体育の授業中

ずっと練習している



登校の途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校に着いてから



フラフラして立っていられなくなった...

体育の授業中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、水筒にひとつまみ塩を入れておきましょう



7月の保健目標

●熱中症に気をつけよう ●病気の治療をしよう ●感染症を予防しよう