

すこやか

令和7年
9月17日発行
周陽小学校保健室

保健室に来た人に「夏休みに楽しかったことは何ですか？」ときいたところ、「プールで泳いだ。」という答えがとても多くかえってきました。暑い中、水しぶきをあげて体を動かすことが楽しく、とてもいい思い出になったのですね。年々暑さが厳しく、9月に入って3週目に入りますが、まだ暑さ指数が高く、遊びを制限する日があります。水分補給をしっかりと暑さに負けない体で過ごしましょう。



9月の保健目標 体を清潔にしよう・運動時けがに気を付けよう

熱中症について考えました

9月10、11日に身体測定を実施し、あわせて熱中症について話をしました。テーマは主に1～4年生は「熱中症がおこりやすいときと予防」について、5、6年生は「熱中症が起きた時の対応」についてでした。



熱中症は、どんな病気ですか？

熱中症、なったことある……

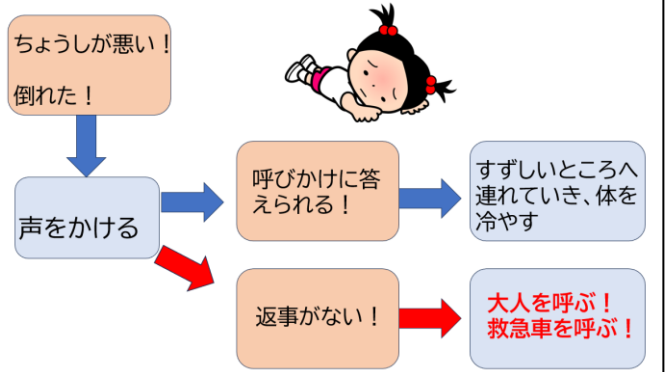
熱中症は、体が熱くなって熱が出たり、頭が痛くなったりします。ひどい時には命にかかわることもあります。



どっちがからだにいい？

- ① あせをかくまえに、すこしずつのむ。
- 2 あせをかいたあと、たくさんのむ。

低学年は1と2を選ぶ人が半々でした。中学年の人はほとんどの人が1と答えました。一度にたくさん飲むと胃の調子が悪くなることがあります。休み時間に少しずつ飲めるといいですね。



友だちがもし熱中症で倒れた時、まずどうするか……あってほしくないことですが、いざというとき声をかけて、早く元気になるように対応できる力を身につけることが大事です。



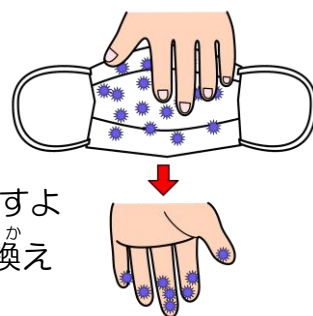
あつ 暑いときのマスクにご注意！！

コロナによる感染症 対策が始まってから何年もたちますが、いまだに体調 がよくてもマスクをしている人を見かけます。予防的にしている場合もありますが、「はずかしいから。」「マスクをすると落ち着く。」という理由が多いです。

マスクをつけることは自由ですが、取り扱いに注意して気持ちよくつけたいものです。

マスクの表面、裏面に注意！

今の時期も、市内でコロナウイルス感染症が流行している地域があります。ウイルスが表や裏についていて、さわると感染する原因になるかもしれません。ひもをもってマスクを外すようにしましょう。また、1日マスクをしたら新しいものに取り換えましょう。



マスクの取り換えが必要ではないですか？

学校の中にも暑くて汗がたくさん出ることがあります。そんな時はひもがぬれて、全体的にマスクが湿って蒸れてしまうことがあります。そのままにしていると肌が荒れたり、かぶれたりします。湿って汚れている時は予備のマスクを用意して付け替えましょう。（マスクはケースなどに入れて持ち帰りましょう。）



マスク熱中症に気をつけて！

マスクをつけている人の皮膚温度は、つけていない人に比べて高く、暑いときは体に負担をかけています。屋外で人と距離を保っている時ははずしたほうがよいでしょう。

また、マスクをしているとあまり口のかわきが感じられないことから水分補給を忘れがちです。のどがかわかなくても水分補給を心がけましょう。



すばらしいです！

暑さ指数が高くて、遊べない日や遊ぶ時間を15分短縮する日があるのですが、短くても時計をきちんと見て時間になったら、周陽小のみなさんは、全員が先生に言われなくても教室へ入っていきます。日によって遊ぶ時間が違って、時間をきちんと守って行動する姿がすばらしいです！！

