

ほけんだより6月



藤井寺西小学校 保健室

2022. 6. 16

HPの6月ほけんだよりに4コマ漫画を載せています。QRコードを読み取ってみてね♡

梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。雨の多い季節は、部屋の中で過ごす時間も長くなりますので、走り回ってけがをしないよう気をつけて過ごしましょう。

気をつけよう！熱中症

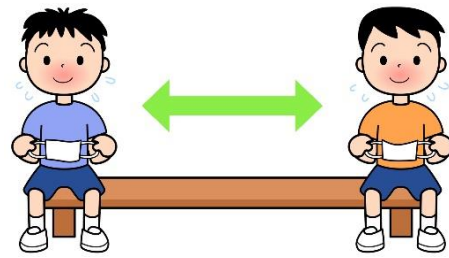


熱中症とは・・・

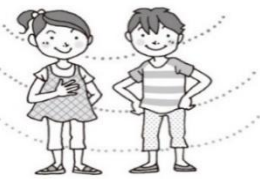
気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまうことをいいます。ひどいときには、体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあるので、十分に注意しないとはいけません。

またマスクを着けていることにより、熱中症になる危険が高くなります。

熱中症を防ぐためにマスクを外した時には、友だちと十分な距離をとりましょう。



熱中症にならないために、自分でできること！！



ゆとりのある風通しのよい服装をしよう。



こまめに水分補給をしよう。



体調が悪い時は運動をひかえよう。



日傘をさしたり、ぼうしをかぶろう。



黒っぽい服は熱を集めやすいので避けよう。

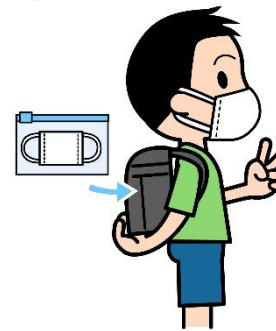


日かげや涼しいところで休めよう。

プール授業が始まります！



マスクの予備をランドセルに入れておこう！



暑くなってきて、マスクを外す機会が増えてきています。なくしたり、忘れて保健室にもらいに来る人が増えてきていますので、予備のマスクをランドセルに入れておいてください。熱中症の心配があるので、登下校や体育のときはマスクを外すようにしてください。マスクを外す場合は十分な距離をとるようにし、距離がとれない場合はお話するのをやめましょう。



おうちの方へ

食中毒が外季節



お子さんが学校で嘔吐した場合、感染防止のため、嘔吐物が付着した衣類・ものは袋に入れ、密封した状態で持って帰っていただいております。

食中毒が多い季節になってきておりますので、家庭で十分気をつけてください。

食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



つゆ
梅雨はおやつ
か
の
買いだめに注意を



K・Shinbo



R
環境に優しい3R...
いえいえ、

今は「5R」です！
R

ゴミを減らすための3Rって？

【Reuse】くりかえし使う

【Reduce】減らす

【Recycle】再利用する

さらに無駄をなくすため、
き
気をつけたいポイントがあります。

【Refuse】断る

ほんとうに必要なもの
以外「いりません」
と断ることが大切。



エコバッグを持ち歩くのもいいですね。

【Repair】修理する

傷んでもすぐには捨てず、
修理やクリーニングなど、
長く使う工夫をしてみましょう。



6月5日は「世界環境デー」
私たちにできることを
考えてみましょう

も
燃えてない
にい
お兄ちゃん



K・Shinbo

