

ほけんだより 7月

No.2

令和2年7月17日
日野市立旭が丘小学校
校長 猿田 恵一
養護教諭 緒方 かおり

最近、雨の日が続いています。外で遊べない日が続くと、いらいらしたり、気持ちが落ち着かなくなったりして、思わぬけがや事故につながる可能性があります。室内での過ごし方を工夫して、心にとりを持ってるとよいですね。

梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



梅雨の晴れ間は熱中症に注意!

梅雨の晴れ間は、気温が一気に上がることがあります。暑さに体が慣れていないため、熱中症に気をつけるようにしましょう。

熱中症を防ぐために

- 帽子などで直射日光をさける
- こまめに水分をとる（汗をかいたら塩分も一緒にとる）
- 涼しい服装をする（吸湿性や通気性のよい素材などを選ぶ）
- 外で活動するときは途中で休憩をとる（無理をしないことが大切）
- 日頃から体調を整える（十分な睡眠、バランスのよい食事など）



最近、教室やろう下を走ってぶつかったり、転んだりしてけがをする人が増えています。

校舎の中では走らずに歩くようにしましょう!



検診日程のお知らせ

心臓検診（1年・該当者）は

11月13日（金）に

決定しました。

