

ほけんだより

7月

学校再開から早1ヵ月が経ちました。給食も始まり少しずつ登校する回数が増えてきました。心身ともに疲れてくるころだと思えます。また、夏も本番になり熱中症の予防もとても大事になってきます。ゆっくり身体を休めて、免疫力アップをしていきましょう。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!


コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



新型コロナウイルスがいつ終息するのか全くわからず、いまだに消毒液が手に入りにくい状態が続いています。しかし新型コロナウイルスに勝つためには『手洗い』が1番有効です。これは新型コロナウイルスだけではなく、これから流行する夏風邪等にも打ち勝つことができます。ぜひ習慣化していきたいですね。

保健室からのお知らせ

- 夏休みの歯みがきカードが必要なご家庭は、裏面の申込用紙の提出をお願いします。
- 今年の夏休みは健康の記録も兼ねた健康チェック票を配付します。夏休み中に定期通院等された場合は健康チェック票に記入してください。夏休み明けに提出をお願いします。


夏のすべり台 表面は何度?

答えは…

① 約10℃
② 約30℃
③ 約70℃

●7月のよく晴れた日(気温31.0℃、湿度45%)の調査では…

すべり台: 70.5℃ ベンチ: 58.1℃ 地面: 69.6℃



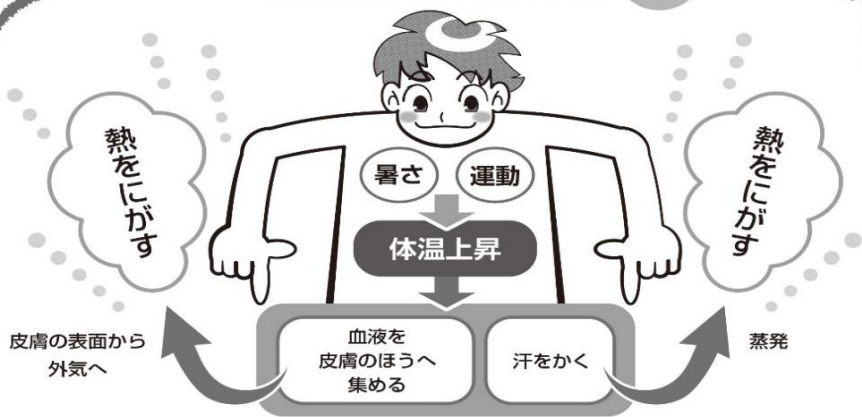
日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。



暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは



体温をうまく調節できなくなると熱中症に...



汗をだすには水分補給が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ



クワクワ



爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら

脱水症状のサインかも

今月のひとこと「7月7日は七夕の日」

七夕といえば湘南平塚七夕まつりですね。今年は中止となってしまいとても残念です。

七夕の日には色とりどりの短冊がぶらさがりとてもきれいです。でもどうして笹竹が使われているのでしょうか？一説によると笹竹には神様をお迎えするためや災いや厄を水に流してくれる役目があるそうです。神様が降り立つための目印として使われるようになったとも言われています。

きりとり線

2020年 夏休み はみがきカード申込用紙



小・中・高 _____ 年 組 名前 _____

必要枚数 _____ 枚

※7月17日（金）までに提出してください。