

7月

# ほけんだよい

...境島小学校

...保健室...

H27.7.1 No.4



むしむしと暑い日が続いていますが、あと少しで梅雨も明け、一気に真夏がやってきます。楽しい夏休みまであと少し、健康に気をつけて1学期のまとめをしっかりしましょう。



## 感染症予防

夏でも流行する感染症があります。手洗い・うがいを忘れないでね。

--- おうちの方へ ---

1学期の健康診断の結果を健康連絡表でお知らせします。表紙に捺印のうえ、学校にお返してください。

7月6日(月)に配布します。



東京都では、りんご病(伝染性紅斑)が流行しています。出席停止ではありません。



成分表示をみてね!

知ってますか?

野菜ジュース

みかんジュース

コーラ

水分補給はお茶や水がおすすめ

スティックシュガー 約3本

スティックシュガー 約8本

スティックシュガー 約14本

## 熱中症予防

カップを持ってきてね

2階の廊下に麦茶のジャグを置きます。自分用のわれないカップを持ってきてください。休み時間、担任の先生に話してから、飲んでください。タオルも用意しますので、廊下をぬらさないでね。早寝・早起き・朝ごはんも忘れずに!



# お家の人と読んでね

熱中症に注意しましょう。



**熱中症**にならない！

- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



**あせ**をふきとろう！

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

