

7月のほけんだより

令和4年7月4日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 遠藤 梨那

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症の危険と予防ポイントを再度見直していただくようお願いします。

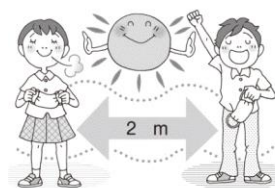
先日、学校保健委員会を開催しました。密にならないよう人数を少なくして、対面で行いました。今年度の保健目標「安全・安心な笑顔いっぱいの中小にしよう」をもとに各クラスで考えた取組を発表しました。PTAさんからは励ましのお言葉をいただき、ありがとうございました。けがをしないように安全に過ごし、安心して学校に来られ、笑顔がいっぱいになるように工夫して、これから頑張っていきたいと思えます。



マスク熱中症に注意！

暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配があります。

感染症対策のためマスクは大切ですが、「人と2m以上離れているとき」はマスクをはずしてもかまいません。その場合子どもたちには、おしゃべりはしないよう指導しています。



「いっき飲み」ではなく、「こまめに」水分補給



体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。(給食の牛乳くらい)500mlのペットボトル等はいっきに飲んでも体の外に排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても必要な水分は補えません。熱中症になってしまう恐れがあります。のどが渇く前に「こまめに」水分補給するよう心がけてください。よろしくお願ひします。

7月の保健目標

水分補給をして熱中症を予防しよう

