

ほけんだより 7月号



令和2年6月30日
横浜市立綱島東小学校
校長 三橋 国雄
養護教諭 針生さとみ

6月の第2週から全員登校が開始され、学校生活に少しずつ慣れてきたころだと思えます。
関東も梅雨入りし、じめじめ蒸し暑い日が続きますが、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

◎熱中症を予防しましょう

熱中症とは？

暑く湿度が高いかんきょうや、スポーツなどであせをかきすぎて水分不足になる、体温が高くなることなど、体にさまざまな症状が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わる可能性があります。

こんな症状が出た時は、すぐに休みましょう！



めまい



手足のしびれ



大量の汗



気持ち悪さ

★熱中症を予防する方法

①こまめに水分を取る



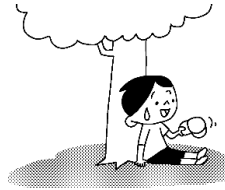
のどがかわいたときは、体の中の水分が足りていません。休み時間ごとに少しずつ水分をとりましょう。

②帽子をかぶる



ひざしが強いときは、帽子をかぶりましょう。日焼け防止になります。

③疲れた時、早めに休む



気温や湿度が高い日は、こまめに休みましょう。疲れた時はおうちで、ゆっくり休みましょう。

＜清潔を保つ方法＞

ハンカチとは別に汗をふくための大きめのタオルをご用意ください。



※大きめのハンカチをポケットにいれましょう！

7月から登校後すぐに手洗いをします。

すぐに取り出せるように、必ずポケットにハンカチを入れましょう！

手洗いの回数も多くなるので、大きめのハンカチを用意しましょう。

ほごしゃさま
保護者様

とうげこう さい かんかく ある しどう
◎登下校の際できるだけ間隔をあけて歩くようにご指導ください。

コロナウイルスの流行は現在も予断を許さない状況です。集団登校も始まっています。
できるだけ登校の際は、間隔をあけての登校のご指導をよろしく願います。

みなお ある かた
見直すべき歩き方

ある かた
よい歩き方



- できるだけ密にならないようにしましょう。
- 追い抜きなどしません。
- ある げこう
歩いて下校をしましょう。

なつ しょくちゅうどく ちゅうい
◎夏の食中毒に注意しましょう！

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表格は、近年、発生件数や重症例が多いことで知られる「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157など）」によるものです

★食中毒予防の3原則・・・ 【つけない・増やさない・やっつける】

○つけない＝洗う・分ける

- 調理の前は石けんで手洗い
- 生肉、生魚、卵などを取り扱う前も手洗い
- 生肉や、魚などを切ったまな板などを使用の都度きれいに洗う



○増やさない＝低温保存する

- 低温保存をしましょう
(10度以下では菌の増殖がゆっくり。-15度で菌の増殖が停止)
- 冷蔵庫を過信せずに早めに食べましょう



○やっつける＝加熱処理をする

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。
特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。(中心部75℃以上1分以上)
- 肉、魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。



◎今年度の健康診断の日程について

今年度の健康診断は、発育測定を8月、その他の検査・健診を9月～12月の間で予定しております。確定した日程は改めて保健だより等でご連絡をします。