

ほけんだより

令和4年 5月31日 No.4

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

《気温に合った服装を！》

6月の保健目標：歯を大切にしよう…食事のあとに歯みがきはできていますか？



夏の感染症対策

これから暑い夏がやってきますが、新型コロナウイルス感染症は、まだまだ流行している状況です。暑い時期の感染症対策を確認し、健康で元気に過ごせるようにしましょう。

「暑い」と感じたらマスクを外す



マスクを着けていると、体温が上がりやすくなるそうです。マスクを外すときは、人と距離をとってください。

のどがかわく前に水分補給を



マスクをしていると、のどがかわきに気づきにくくなってしまう。休み時間には必ず水分をとりましょう。

規則正しい生活を



暑い日は、特に体のエネルギーが奪われます。8時間以上の睡眠時間をとりましょう。

朝ごはんを毎日食べる



体のエネルギー補給には、朝ごはんが欠かせません。少しでもごはんを食べて登校してください。



夏は水筒が大活躍！？

これから暑さが増し、汗をかくことが多くなります。体の水分がどんどん減ってしまうため、のどがかわいていなくても水分をとりましょう。

これからの時期は水筒を持ってくることをおすすめします。自分のタイミングで、自分のペースで水分補給ができるように、水筒を持ってきました。



もうすぐプールが始まります！！

6月から体育の授業で水泳が始まります。プールに入る前にもう一度、体の様子を確認しましょう。

また、毎日のGoogle formの健康チェックを必ず回答してください。回答できない場合のみ、健康チェックシートを記入し、学級担任の先生に提出してください。おうちでの健康観察結果がないと、プール学習は受けられません。

病気・けがのある人は主治医に相談



心配なことがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

体を清潔に



みんなで入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。

睡眠を充分にとる



水泳は他の運動と比べて、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。

健康観察を忘れずに



体調に不安があるときは無理しないでください。また、プールの中で具合が悪くなったときもすぐに周りの人に伝えましょう。

朝食・昼食をきちんと食べる



空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なので、しっかりごはんを食べましょう。

準備運動をしっかり行う



全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

～ 水泳前の健康チェック！！ ～

- ☐ 顔色は良いですか。
- ☐ 睡眠を充分にとれていますか。
- ☐ 朝食を食べていますか。
- ☐ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか。
- ☐ 体調は悪くないですか。
- ☐ 下痢をしていますか。
- ☐ ジュクジュクした傷や化膿した傷はありませんか。
- ☐ 爪はきちんと切っていますか。
- ☐ 熱はありませんか。

