

ほけんだより

板橋区立成増ヶ丘小学校 保健室
令和3年 7月 12日 NO. 4

もうすぐ梅雨も明けそうですが、梅雨に入って何日も太陽を見ない日が続き、水泳学習が延期になる日も増えていました。このような天気が続く日は、教室で気分転換ができる遊びやゲームをみんなで考えて、けがをしないように楽しく工夫して、安全に過ごしましょう。



熱中症



梅雨が明けて暑くなると、注意しなければいけないのが熱中症です。暑い夏を元気に過ごすために、上手に対策をして予防しましょう。

熱中症になりやすいのはこんな人

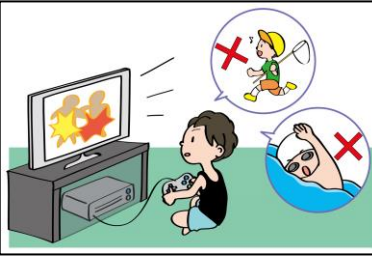


朝ごはんを食べない人

夜ふかしをしている人



外に出て運動をしない人



ぼうし

つばがついていて、空気の通りやすい通気性のよいものをかぶりましょう。



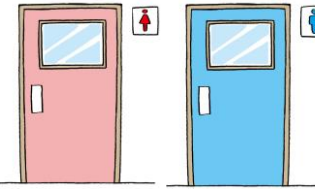
休けい

日かげのある涼しい場所で休みましょう。熱がこもるので、ぼうしはとりましょう。

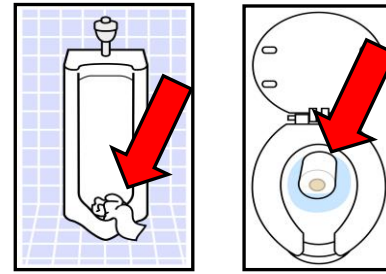
水分ほきゅう

のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲みましょう。スポーツドリンクで塩分補給もしましょう。

トイレの使い方



副校長先生からもお話がありましたが、間違ったトイレの使い方をしている人はいませんか。みんなが使うトイレです。次の人が嫌な思いをしないようにマナーを守って使うようにしましょう。



便座のふた

ふたが割れたりふたから落ちたりして、とても危険です。



このような状態のときがあります。

トイレットペーパー

トイレットペーパーを無駄使しないようにしましょう。

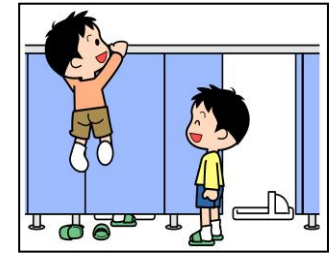
すぐに出る

トイレに集まっておしゃべりをしたり遊んだりしてはいけません。



便座の座り方

便座に正しく座って用をたしましょう。



出る前に確認

次の人のために汚していないか、きちんと流れたかを確認してから出ましょう。



上着を1枚持っておこう

6月から、「教室が寒くておなかが痛い」という理由で保健室に来る人が増えています。たくさんの方がいる教室では、気温の感じ方がそれぞれ違います。寒さを上着で調節できることもあるので、念のために上着を1枚持っておきましょう。

