



新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。

梅雨があけて、急激に暑さが厳しくなる日もみられます。暑さに慣れていないことや、自粛による体力の低下や、睡眠不足などにより熱中症を起こす人も出てきました。また、体調不良による欠席や、授業中に体調が悪くなり保健室に来室する人も多くなっています。いつもの6月とは違い、まだこれから学校生活に慣れていく時期です。『あせらず・無理せず・少しずつ』慣れていきましょう。



### 熱中症 今日危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)

当てはまる日は気をつけよう!

### \*\*\* 身近にある海の危険を考えてみよう! \*\*\*

最近、保健室では生徒たちが海に行き遊んだことを楽しそうに話してくれる一方で、話を聞いてドキッとすることも...。実際の言葉を聞いて何が危険か考えてみましょう。

とても身近でなじみ深い海だからこそ、十分安全に気をつけて海を楽しみましょう。



★A君「夜中までゲームしてご飯も食べないで朝から海に行ったよ〜！」

睡眠不足や空腹の状態では熱中症の危険も高くなり、海の中で体調不良になり溺れる恐れがあります。十分な睡眠と食事を忘れずに。どうか自分の力を過信しないで。

★B君「昨日泳いで足つたからあわてて泳いで戻ったよ」

泳いでいて足がつるということは、熱中症の可能性がります。海の中には水があるので、水分を取らなくても大丈夫と水分補給の意識が薄れ、気づかないうちに熱中症が進行する場合があります。水分と一緒に汗で失われた塩分も補給しましょう。



★Cさん「小学生の頃から漁港の深いところに飛び込んで遊んでるよ」

昔から慣れている場所で、今まで大丈夫だったけど、飛び込む深さがあるということは、それだけに危険も高まります。時には速い流れが発生する可能性もあります。打撲などのケガや突然体調に異変があった場合に思わぬ事故につながるとても危ない行為ということを認識しておきましょう。安全を最優先にしよう。



### 知ってる? アイスクリーム頭痛

冷たいアイスクリームやかき氷を食べ、頭がキーン! そんな経験はありませんか? これには「アイスクリーム頭痛」という医学的な病名がついているのです。いくつか説がありますが、冷たさを痛みと間違えて脳が感じるために起こると考えられています。ゆっくり食べると予防できるそうですよ。でも、毎日冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えすぎるので要注意! 胃腸の機能が弱まって、うまく栄養を吸収できなくなってしまいます。夏バテにつながることもあるので、冷たいものはほどほどに。

No...

### ☆海のもしもは118番(海上保安庁)、119番(消防)へ連絡!!

### 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

コロナに負けない!



健康観察シートに取り組んでいるみなさん、先生のコメントに返事を書いてくれる人もいて、毎日楽しくチェックしています。ありがとうございます。保護者の皆様、お忙しい中、取り組みへのご理解ご協力ありがとうございます。今後ともよろしくお願い致します。