



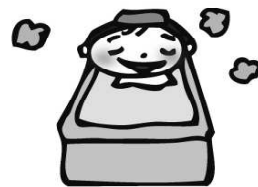
すこやか

浜松市立伊佐見小学校
保健だより No.4
平成30年7月2日

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標 「夏を元気に過ごそう」

あつさになれよう！「暑熱順化」

- ◎かるい運動をする
- ◎エアコンを使いすぎない
- ◎お風呂(湯ぶね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！

◎「暑熱順化」とは、夏の暑さに体が慣れる状態のことです。順化すると、夏を健康で快適に過ごせるようになります。また、熱中症の予防対策にもなります。

雷が鳴り始めたら… 雷から身を守ろう！

①建物の中に避難する



まどから離れ、なるべく部屋の中心にいること。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく車の中心にいること。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る

ここは危険！

- ・木の下の建物
- ・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ(雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする

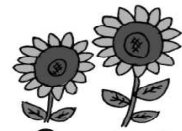


頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

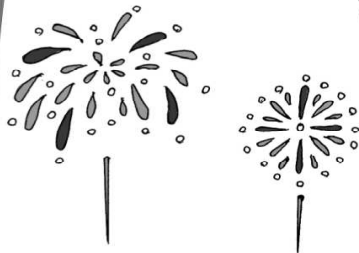
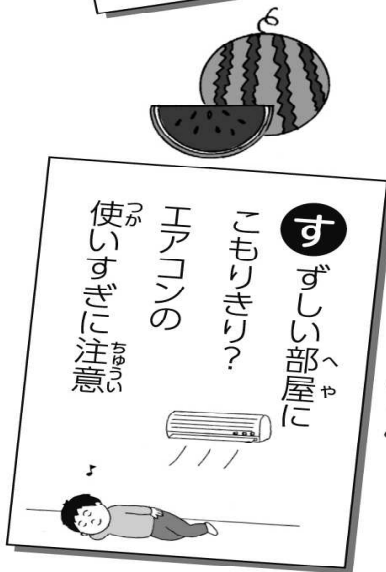
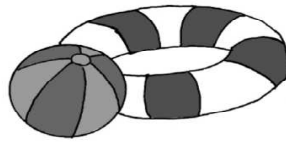
しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

げん き 元 気 に す ご そ う



「なつやすみ」



保護者の方へ ～プールで気をつけたい感染症について～

- プール熱 「夏かぜ」の一種です。発熱、頭痛、食欲不振、全身のだるさ（咽頭結膜熱）とともに喉の痛み、目の充血や痛みがみられます。感染力がとても強いので、出席停止になります。
- アタマジラミ 頭部に寄生し、血を吸われたところにかゆみが出ます。清潔にしていともうつることがあります。
- 水いぼ 直径1～3ミリの「いぼ」ができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っており、皮膚に付くとうつります。痛みやかゆみなどの症状はありません。

これらの感染症で共通する予防法に『タオルを共有（貸し借り）しない』ことがあげられます。お子さんの健康状態のチェックはもちろんですが、忘れ物をしないなど、御家庭で御留意をお願いいたします。