



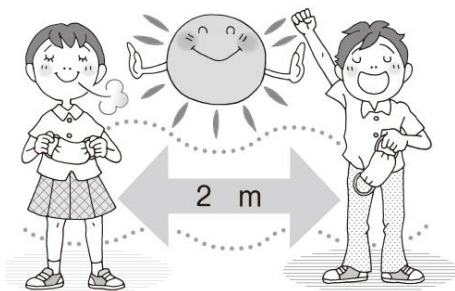
7月のほけんだよ

7月の保健目標
夏を元気に過ごそう

令和4年7月5日
歌浦小学校保健室

先週から一気に暑さが厳しくなりましたね。九州で6月中に梅雨が明けるのは、観測史上初めてだそうです。今週は雨模様になりそうですが、これから暑い日が長く続くことが予想されるので、いつも以上に熱中症に気をつけましょう。夏休みまでの3週間、みんなで元気に過ごしましょう！

マスク熱中症に注意



マスクをつけていると、体温が上がりやすかったり、口元の湿度が上がることで、のどの渴きを感じにくかったりするため、熱中症になりやすくなります。
*のどが渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう！
*外に出るときや息苦しいときは、無理をせずにマスクを外しましょう！（その際は、周りの人との距離をできるだけとりましょう！）

こんな人は
熱中症の危険あり！
 思い当たることはありませんか？

- 睡眠不足
 - 熱がある
 - のどが痛い
 - カゼをひいている
 - 下痢をしている
 - 朝ごはんを食べていない
- 

環境省から「熱中症警戒アラート」が長崎県に発表された日は、昼休みに外で遊ぶ時間を20分間に限定しています。帽子を被ることや水筒を持っていくことも、給食中に放送しています。児童が熱中症にならないよう、学校でも万全の対策をしていきます。

★☆☆夜9時から「わたし時間」☆☆☆

すくすくカードの中に「夜9時にはメディアをやめましたか」という項目がありますが、それはなぜでしょうか。メディア機器の画面からは、「ブルーライト」というエネルギーがとても強い光が出ています。この光が目に入ると、脳が昼だと勘違いして、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌が抑制されて眠れなくなってしまったり、睡眠の質が下がってしまったりするそうです。

ぐっすり眠るために、寝る直前までメディアを使うのはやめて、ストレッチをしたり本を読んだりトリラックスして過ごしましょう。



「新型コロナウイルス感染症」情報（6月9日～現在）

【市内の感染段階】
レベル1
(注意報発令)



【学校での対応】

本人に発熱等の症状が見られる場合は、自宅で休養する。
また、同居する家族に未診断の発熱等が見られる場合は、
自発的に登校を控えることを検討する。(出席停止)

*参照：佐世保市ホームページ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル (Ver.8)

❗ 冷たいものばかり
食べている



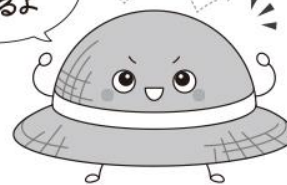
こんな人は… **ひえひえ** に注意!

お風呂に浸かる、あたたかいものを飲む、室内ではカーディガンを羽織るなど、上手に体を温めましょう。



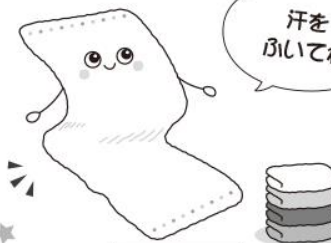
出かけるときは
一緒だよ!

日差しから
守るよ



ぼうし

汗を
拭いてね



タオル

水分補給
忘れないで



すいとう

元気に **ひってきまーす**



夏を **元気** に過ごす **コツ**

季節のものを食べよう



お風呂に入ろう



たっぷり寝よう



いっぱい笑おう

