

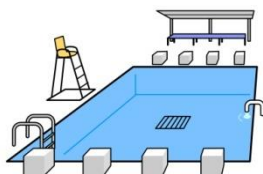
ほけんだより 9月

令和5年9月1日 佐倉市立根郷小学校保健室

夏休み中はけがや病気をしないで元気に過ごせたいでしょうか？9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。感染症や熱中症予防をしっかりとしながら、生活リズムをもどして元気いっぱい過ごしましょう。

水泳学習が始まります。

安全に水泳を行うために...



睡眠をたっぷり取る



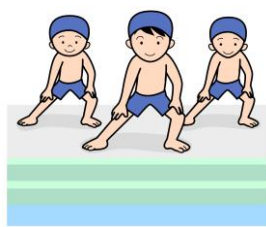
朝ごはんをしっかり食べる



体調を確認する
(体調が悪い時はやらない)



タオルやくしの貸し借りをしない



準備体操をしっかりする



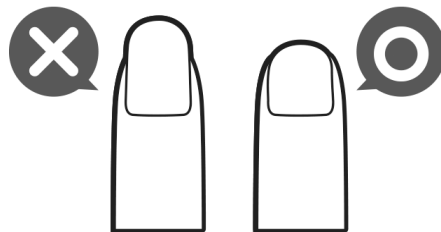
始めと終わりにシャワーをしっかりあびる



終わったらうがいをしっかりする

毎週1回はつめを確認しましょう。

つめのあだにゴミが入ると、取りにくく不衛生です。また、つめが欠けたり友達を傷つけたりするなど、けがの原因にもなります。特に水泳学習では、肌に直接触れることがあり、とても危険です。週に1回、つめを確認して切るようにしましょう。



汗が出る！でも、どうして？

暑いときは外に出て少し動いただけで汗をかきます。汗をかくと、服や下着がぬれて、気持ちが悪く感じます。でも、汗はいろいろなはたらきをしてくれています。

汗は何のためにかくの？

汗は、体温が上がりすぎないようにするために出ます。暑い日や運動をしたときは体温が上がるので、汗を出して体の熱を外に逃がし、体温の調節をしています。

《生き物によって違う体温調節の仕方》

<p>犬は舌を出して体温を調節します</p>	<p>ぞうは鼻で水をかけて体を冷やします</p>	<p>汗ふきタオルでふきましょう</p> <p>夏は、ハンカチ以外に汗ふきタオルを持ってきましょう。</p> <p>下着を着ましょう</p> <p>暑いからこそ着るのです。汗を吸いとって気持ちよく過ごすことができます。</p>
<p>人は汗をかいて体を冷やします</p>	<p>犬やぞうには汗腺(汗が出る腺)がないから汗はかかないよ。</p>	

保護者の方へ

- 水泳学習について

本校では間もなく水泳学習を開始いたします。保護者の方には以下のポイントを中心にお子様の健康管理・健康観察をよろしくお願いいたします。

 - 爪切り、耳掃除はしてあるか
(耳垢が溜まっているとプールの水で膨張し、聴力が低下することがあります)
 - 前日、よく眠れたか
 - 朝食はしっかりと食べられたか
 - 当日の体調はどうか 発熱、頭痛、腹痛、だるさはないか
(水泳は危険を伴いますので、少しでも体調の悪い場合は休ませてください)
- 緊急連絡先について

4月に保健調査票を提出していただいておりますが、保護者の方の勤務先や緊急連絡先(携帯電話等)の変更があった場合は、必ず学級担任へご連絡をお願いいたします。また、夏休み中に大きな怪我や病気をした場合も、学級担任へお知らせください。