



令和3年7月1日  
丹波小学校保健室

7月に入り、<sup>がっ</sup>楽しみな<sup>なつやす</sup>夏休みまでもう少しですね。しかし、<sup>ゆたん</sup>油断は<sup>きんもつ</sup>禁物です！いま<sup>けが</sup>ケガや<sup>びょうき</sup>病気になつてしまったら、<sup>なつやす</sup>夏休みを<sup>たの</sup>楽しく<sup>す</sup>過ごすことができないかもしれません。<sup>かんせんしやうたいさく</sup>感染症対策をしながらにはなりますが、<sup>おも</sup>思い出したくさんの<sup>なつやす</sup>夏休みにするために、<sup>い</sup>ここでもう一度、<sup>まわ</sup>周りをよくみて<sup>こうどう</sup>行動しましょう！



## 「まさか！」に注意 <sup>ねっちゆうしやう</sup>熱中症

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



<sup>きおん</sup>気温や<sup>しつど</sup>湿度が高いと、<sup>からだ</sup>体は<sup>あせ</sup>汗をうまく<sup>じやうはつ</sup>蒸発できません。<sup>ちやうしやくめ</sup>朝食<sup>ねぶそく</sup>抜きや<sup>ねっちゆうしやう</sup>寝不足も<sup>げんいん</sup>熱中症の原因に。ど

れも<sup>たいりよく</sup>体力があることとは<sup>かんけい</sup>関係ないので、<sup>きゆうけい</sup>休憩を<sup>わす</sup>忘れずに！

水に入っているから  
プールは大丈夫だよ



<sup>ちやくしやくにっこう</sup>直射日光が当たると、<sup>すいおん</sup>水温がだんだん<sup>あ</sup>上がっていきます。<sup>あつ</sup>暑さを感じにくく、<sup>かの</sup>のどのか<sup>きづ</sup>わきに<sup>きづ</sup>気付く

のも<sup>おく</sup>遅れるので、<sup>あ</sup>こまめに<sup>すいぶんほきゆう</sup>プールから<sup>あ</sup>上がり、<sup>すいぶんほきゆう</sup>水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね



<sup>ね</sup>寝ている<sup>あいだ</sup>間も<sup>あせ</sup>汗をか<sup>し</sup>くので、<sup>すいぶん</sup>知らないうちに<sup>すいぶん</sup>水分が<sup>うしな</sup>失われて<sup>ね</sup>いきます。<sup>ま</sup>寝る<sup>まえ</sup>前に<sup>はい</sup>コップ一杯の<sup>みず</sup>水を

の<sup>じやうす</sup>飲み、<sup>かつよう</sup>エアコンを<sup>じやうす</sup>上手に<sup>かつよう</sup>活用しましょう。

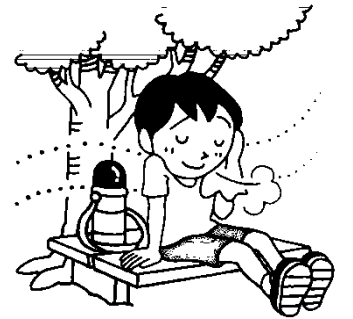


## すいぶんほきゆう 水分補給のベストなタイミングとは？

「<sup>かわ</sup>のどが乾いた」と<sup>かん</sup>感じる<sup>すいぶん</sup>水分不足の<sup>ふそく</sup>サイン。これって、<sup>しつ</sup>実は<sup>だっすい</sup>脱水が<sup>はじ</sup>始まる<sup>まえ</sup>前<sup>ま</sup>ぶれなのです。

<sup>き</sup>気づかなかつたり、<sup>むし</sup>無視して<sup>な</sup>しまつたりすると<sup>ねっちゆうしやう</sup>熱中症になる<sup>かのうせい</sup>可能性も！できればこのサインが<sup>で</sup>出る<sup>まえ</sup>前に<sup>すいぶん</sup>水分をとる<sup>からだ</sup>ほうが、<sup>からだ</sup>体にはいいのです。

また、<sup>せいかつひつじゆひん</sup>生活必需品となつている<sup>ちゆうい</sup>マスクについても<sup>ひつよう</sup>注意が必要  
です。<sup>な</sup>マスクをつけていると、<sup>ない</sup>マスク内の<sup>しつど</sup>湿度が<sup>あ</sup>上がり、<sup>のど</sup>のど  
<sup>かわ</sup>渴きに<sup>きづ</sup>気づきにくく<sup>い</sup>と言われて<sup>すいぶんほきゆう</sup>います。<sup>すいぶんほきゆう</sup>こまめに<sup>すいぶんほきゆう</sup>水分補給を  
<sup>わす</sup>することを<sup>わす</sup>忘れないように<sup>し</sup>ましよう！



### 保健室からのお知らせ

<sup>こんげつ</sup>今月の<sup>ほけんもくひよう</sup>保健目標は  
<sup>なつ</sup>夏を<sup>けんこう</sup>健康に<sup>すご</sup>すごそう



### \*保健給食委員会の様子\*

6月4日～6月10日は「<sup>ほ</sup>歯と<sup>くち</sup>口の<sup>けんこう</sup>健康週間」  
です。<sup>いんかい</sup>委員会の<sup>みな</sup>みんなで、<sup>ほけん</sup>保健と<sup>しょくじ</sup>食事の<sup>めん</sup>2つの<sup>めん</sup>面  
から<sup>きくせい</sup>ポスターを<sup>けいじ</sup>作成し、<sup>けいじ</sup>掲示<sup>し</sup>しました！



### \*7月の松本スクールカウンセラー来校日のお知らせ\*

- 7月15日(木)…①10:00～ ②11:00～  
③14:00～ ④15:00～  
⑤16:00～



<sup>まやく</sup>予約を<sup>ほあい</sup>したい場合は、<sup>ようごきょうゆ</sup>養護教諭まで<sup>れんらく</sup>連絡をお<sup>わ</sup>わが<sup>い</sup>します。

### ぴんき☆クイズ

スイカでするのは「スイカわり」。  
では、おちゃわんでするのは  
〇〇わり？



**ヒント** まだまだ<sup>た</sup>食べられる…！？

# なつ 夏こそ “みそ汁” で元気に！

みそ作りのために大豆や苗を植え、おはなし給食では「はなちゃんのみそ汁」が出た6月。なにかとおみそ汁と関わる機会の多かった月でしたね。

みなさんは、おみそ汁に「3つのいいこと」があるのを知っていましたか？

## いいこと① えいようまんてん 栄養満点

みそには、人の体を作るために必要な「必須アミノ酸」、体の健康を保つために必要な「ビタミン」、体の機能を維持・調節したりする「ミネラル」、便秘になりにくくしたり生活習慣病の予防効果があるとされる「食物繊維」など多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など、なんでも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

## いいこと② からだ あたた 体を温める

夏の間エアコンの効いた室内にずっといたり、よく冷えた飲みものやアイスなどの冷たい食べものばかりをとっていたりすると、体はおつかれモードに。おみそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

## いいこと③ ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をおみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



### で 出かけるときの三種の神器

#### ぼうし

直接太陽の光があたるのを防ぎます。ツバが広く、通気性のよいものだと◎



#### すいとう 水筒

汗やおしっこから出ていってしまう水分を補給しましょう。



#### あせ 汗ふきタオル



あせもやにおい対策のため、こまめに汗をふきましょう。毎日きれいなものを用意しましょうね。

こかげ すず 木陰や涼しい場所で こまめに 休憩をしましょう。

## ほけんしどう ようす 保健指導の様子

6月には、「熱中症」について保健指導を行いました。熱中症を防ぐには、「こまめに水分補給をすること」よふかしをしない、バランスのとれた食事をとるなど「生活リズムを整えること」の大切さをお話ししました。丹波小学校では、熱中症対策の1つとして毎日3回「気温」「湿度」「WBGT」を測定し、児童玄関前に掲示しています。



おぼ 覚えておく と 少し 役立つ

## とれにくいばんそうこうの貼り方！

今回は「指先」をけがしたときに使える、とれにくいばんそうこうの貼り方を紹介します！



- ① ガーゼを中心に、両サイド（点線部分）をカットする
- ② ガーゼ部分を傷口に当て、カットした左下部分を右ななめ上へ、右下部分を左ななめ上に貼りつける。  
(ばんそうこうの中心部にクロスを作るようなイメージ)
- ③ ②でできたクロスをなぞるように、左下部分を右ななめ下へ、右上部分を左ななめ下へ貼り付けます。
- ④ しっかり貼り付けて完成！

