

# ほけんざり 6月

はだのしりつつるまきしょうがっこうほけんしつ  
秦野市立鶴巻小学校保健室

2020. 6

## 梅雨

の合間に気温が高くなった日は注意して

## 熱中症

まだ体が暑さになれていないから



学校では、マスクをつけて過ごしています。

マスクで鼻と口をおおっていることで熱がこもり、とても暑いのです。

これから気温や湿度が上がってくるので、熱中症のリスクがいつもより高くなります。

気を付けましょう！



## しっかり睡眠！朝ごはん！

熱中症にかかりにくい体の状態を作って登校することはとても大切です。

睡眠不足で元気がなかったり、朝ごはんをあまり食べていなくて朝から水分と塩分が不足した状態だったりすると、ちょっとした暑さでも熱中症にかかりやすくなります。

熱中症は命にかかわります。体の調子を整えて、元気に登校しましょう。



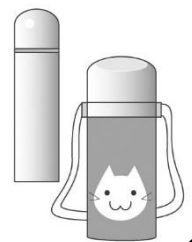
## 水筒をもってきましょう

暑いと汗をかきます。汗は蒸発するときに体温を下げるという役目があります。

体の中に水分が足りなくなると汗をうまくかけず、熱中症になってしまいます。

その汗の材料となる水分をこまめにしっかりととることが大切です。

「のどがかわいたな」と感じる前に、水分をとるようにしましょう。



## ほけんしつから



いよいよ学校がはじまりました。やっと鶴巻小学校のみなさんに会えるのがとてもうれしいです。

新型コロナウイルスの感染を広げないために、学校が始まってからもがまんすることや、気を付けることの多い生活になっていますが、自分と周りの人の命を守るためです。

できることが限られている中で、お友だちや先生と楽しみをみつけて楽しく笑顔で過ごしていきましょう！

裏面もごらんください。

早くみなさんの顔と名前を

おぼえたいです！



廣瀬

# 新型<sup>しん がた</sup>コロナウイルス

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスを  
広げないためには  
みんなで力を合わせるこ  
とが必要だ!!

わたしたちに  
できること!



# げき退作戦!

## 布マスク

Point 布マスクを  
つけていても

## せきエチケット

Point 布マスクはキレイなものを

布マスクをしていても  
くしゃみやせきをする  
とウイルスは外に  
出てしまうんだ...



マスクは  
かならず毎日洗って  
汚れたらこうかんして  
キレイなものをつ  
けよう!



だから  
くしゃみやせきをするときは  
布マスクをしていても  
ひじを使ってガード  
しよう!



## 手洗い

Point 最強の  
予防法!

## 石けん+20秒

Point 洗った  
あとは  
かわかして保湿!

手洗いは  
ウイルスがうつらない  
ための最強の  
予防法!



### 手洗いをするとき



ご飯を食べるまえとあと



トイレに行ったあと



休み時間に  
遊んだあと



図書館の本を  
読んだあと

洗ったあと  
しっかりかわかすと  
ウイルスはうつり  
にくくなるよ



手洗いをすると  
手がガサガサになるので  
夜寝る前にクリームを  
ぬろう

### 手の洗い方

だいたい20秒の目安... きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた



差別やいじめを  
しない事も私たちに  
できること!

もしお友だちが感染しても、  
お友だちのせいではないこと、がんばっていること  
つらい思いをしていること、なればうつらないことを  
よくおぼえていてください。

