

# ほけんだより



## 「すこやか」



2020. 7. 7

川俣小学校

保健室

もうすぐ梅雨<sup>つゆ</sup>が明け、いよいよ夏本番<sup>なつほんばん</sup>です。気温<sup>きおん</sup>・湿度<sup>しつど</sup>とも高く、日差し<sup>たか</sup>も強い<sup>ひ</sup>ので「熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>」になりやすい時期<sup>じき</sup>です。また、暑<sup>あつ</sup>くなり始めた<sup>じき</sup>時期<sup>じき</sup>は、からだ<sup>からだ</sup>が暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>れていないため<sup>ため</sup>、体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>しやすくなります。また、マスク<sup>マスク</sup>を着<sup>つ</sup>けて暑<sup>あつ</sup>い、苦<sup>くる</sup>しいと思<sup>おも</sup>ったらマスク<sup>マスク</sup>を外<sup>はず</sup>してください。夏<sup>なつ</sup>に負<sup>ま</sup>けないように、しっ<sup>すいぶん</sup>かり水分<sup>すいぶん</sup>をとり、生活リズム<sup>せいかつ</sup>や食<sup>しょくじ</sup>事に気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けて、元<sup>げんき</sup>気<sup>き</sup>いっばいに過<sup>す</sup>ごしましょう。



## ねつちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



どんな時<sup>とき</sup>、どんな人<sup>ひと</sup>が熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>になりやすいんだっけ?

- 気温<sup>きおん</sup>が高い<sup>たか</sup>日<sup>ひ</sup>
- 風<sup>かぜ</sup>が弱い<sup>よわ</sup>日<sup>ひ</sup>
- 湿度<sup>しつど</sup>が高い<sup>たか</sup>日<sup>ひ</sup>
- 急に<sup>きゅう</sup>暑<sup>あつ</sup>くなった<sup>とき</sup>時

- 肥満<sup>ひまん</sup>の人<sup>ひと</sup>
- 体調<sup>たいちよう</sup>の悪い<sup>わる</sup>人<sup>ひと</sup>
- 暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>れていない<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>
- 病<sup>びょうき</sup>気<sup>き</sup>がある<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>

熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>を防<sup>ら</sup>ぐためには、水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>が大切<sup>たいせつ</sup>なんだよね。

そのほかにも帽子<sup>ぼうし</sup>をかぶるなどして、暑<sup>あつ</sup>さを避<sup>さ</sup>けること、汗<sup>あせ</sup>がかわきやすい服<sup>ふく</sup>を着<sup>き</sup>ること、日頃<sup>ひごろ</sup>から暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>れておくこと、自分<sup>じぶん</sup>の体調<sup>たいちよう</sup>を知<sup>し</sup>ることが大切<sup>たいせつ</sup>なんだよ。



熱中症<sup>ねつちゅうしょう</sup>かもしれないと疑<sup>うたが</sup>う症<sup>しょう</sup>状<sup>じょう</sup>にはいろいろなものがあるのよね。

軽<sup>けい</sup>：めまい、<sup>た</sup>立ちくらみ、<sup>きんにくつう</sup>筋肉痛<sup>きんにくつう</sup>、<sup>あせ</sup>汗<sup>あせ</sup>がとまらない

中<sup>ちゅう</sup>：頭痛<sup>まづう</sup>、吐<sup>は</sup>き気<sup>け</sup>、<sup>からだ</sup>体がだるい、<sup>ほんや</sup>ぼんやりして力<sup>ちから</sup>がはいらない

重<sup>じゅう</sup>：意識<sup>いしき</sup>がない、<sup>た</sup>けいれん、<sup>たいおん</sup>体温<sup>たいおん</sup>が高い、<sup>よ</sup>よびかけに<sup>たい</sup>対<sup>たい</sup>して返<sup>へん</sup>事<sup>じ</sup>がおかしい、<sup>な</sup>などがあるんだ。





# 正しい手の洗いかた



ビオレから紹介されている、手洗いの歌に合わせて各学級で正しい手の洗い方を学びました。この6つのポーズがポイントです。ぜひ、おうちでもおうちの人やきょうだい皆で歌いながらやってみてくださいね。

## ♪あわあわ てあらいのうた♪

おねがい おねがい カメさん カメさん あのさんかくのお山の上で おおかみ おととつと  
とおっこちそう いそいでバイクをぶるるん うんてん ききいっぱつ つかまえた



### ①おねがいのポーズ

ポイントは『てのひら』  
てのひらをあわせて、スリスリ



### ②カメのポーズ

ポイントは『手の甲』  
親子ガメのように両手を重ねてスリスリ



### ③お山のポーズ

ポイントは『指の間』  
指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ。



### ④おおかみのポーズ

ポイントは『指先』  
おおかみのようにつめを立ててゴシゴシ



### ⑤バイクのポーズ

ポイントは『親指』  
バイクの運転みたいに親指を付け根からぐりぐり



### ⑥つかまえたのポーズ

ポイントは『手首』  
手首をにぎってぐりぐり

## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！  
そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

### 指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

