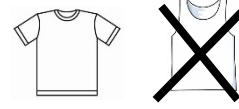


ほけんだより 7月

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいになり、雲は白く力強さを増します。ところで暑さに強いカラダって？→汗をうまくかけるカラダのことです。なぜなら、暑さの刺激を繰り返し受けると汗で上手に体温を下げられるようになるからです。その汗をしっかりと吸ってくれるシャツも欠かせません！袖なしではなく、半そでを！

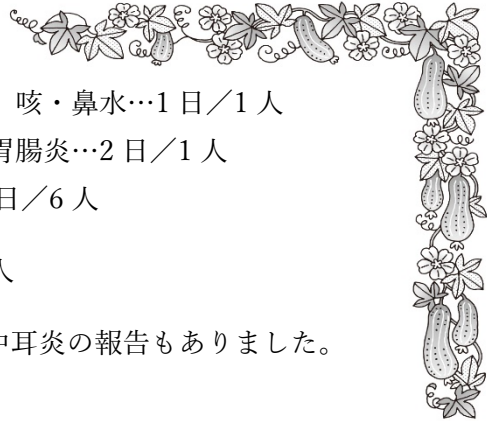


6月の病気やすみ

発熱…5日/4人 昨日熱…6日/6人 咳・鼻水…1日/1人
 結膜炎…1日/1人 下痢…2日/1人 胃腸炎…2日/1人
 お腹のかぜ…1日/1人 大事取って…7日/6人

感染症 感染性胃腸炎…1日/1人

他にお休みではありませんが、気管支炎・中耳炎の報告もありました。



子どもの「疲れた」「ねむい」 SOSのサイン かもしれません

2018年の夏に校外学習で熱中症になり亡くなった男の子は、活動場所へ向かう途中、「疲れた」とこぼして列から遅れていました。この「疲れた」が熱中症のサインになっているケースがあるのです。子どもはまだ語彙が少なく、自分の不調を的確に伝えられません。「疲れた」「ねむい」「おなか痛い」…よく聞くフレーズでも、ちょっと立ち止まって顔色や様子を確認してみてください。なんだかいつもと違うなどと思ったら要注意です。



屋外プールで熱中症は起こる？

→熱中症は起こることがあります！

理由 1 屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根が少ないので、炎天下では高温になります

理由 2 裸の部分が多いので、陽射しや反射した熱を直接受けてしまいます



理由 3 水の中では汗をかかないと思いがちですが、実は水中でも汗をかき脱水も起こります

**プールが終わったら
水分補給をしよう！**

