

すこやか

2019年7月3日
和歌山市立小倉小学校

ぬれる⇒すべる!



梅雨に入りました。この時期は雨の日が多くなります。休み時間や放課後に外で遊べない日も多くて、つまらないなあと感じている人も多いかもしれません。

だからと言って、廊下を走ったり、階段で遊んだりしていませんか？ほかの人とぶつかる、足をふみはずすなど、危険がいっぱいです。また、雨や湿気で、床が滑りやすくなっているところもあります。

こういう時こそ、教室でお話や読書をするなど、雨の日も楽しく過ごせる方法を皆さんで考えてみてくださいね。

夏に出やすい感染症



咽頭結膜炎(プール熱)

高い(38~40℃)熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。

⇒出席停止になります



流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱を伴うこともあります。

治るのに2~3週間かかります。

⇒出席停止になります



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ほう性の発疹が出ます。口の中の水ほうがつぶれると痛みます。熱は1~2日、発疹は1週間ほどで治ります。

出席停止用紙は学校にありますので、出席停止と言われた場合は、担任までご連絡をお願いします。インフルエンザ以外の感染症は、病院で「学校感染症証明書」を記入してもらい、登校時に提出をお願いします。



じっとり、
だくだく...

汗について

●汗のはたらきとは？

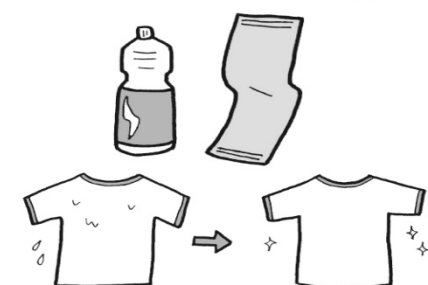
汗は、皮膚の表面にある「かんせん」という穴から出ています。暑さやきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするのはたらきがあります。汗がかわくときに体の表面の熱をうばっていくこと(「気化熱」といいます)で、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



●汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと体が冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動のときなどはスポーツドリンクがオススメです。

また、汗くさは、汗にふくまれている成分と、皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流して、皮膚のせいけつもたまちましょう。



プールの学習について

プールが始まり、授業を楽しみにしている人も多いと思います。保健室では、友達の手が当たってケガをしてしまったり、プールに入って爪が折れたと言って保健室に来る人もいます。自分の手や足の爪が伸びていないか、確認し、必ず切っておきましょう。

また、途中で体調が悪いと感じた時は無理をして入らず、先生に声をかけるようにしましょう。



×むりをしない

