



げんきな子 H28. 7月

浜岡東小学校保健室



雨の日が続いています。湿度が高く、体調や気分が悪くなりやすい時期です。今回は、そんな梅雨の時期やこれからの暑くなる時期に気をつけたいことを紹介します。



●食中毒に注意

外から帰ってきたら、食事の前には、しっかり手を洗おう。洗った手は、清潔なハンカチでしっかり拭くように。そのためには、毎日清潔なハンカチを持ってこよう。

●熱中症に注意

湿度が高く、熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給が大切です。水筒をしっかり持ってきましょう。 ※詳しくは裏面を見てください。

●事故やけかに注意

傘をさしていると周りが見えにくくなるので、いつもよりも注意が必要です。また、危険な傘の使い方はしていませんか？自分だけでなく他の人にけがをさせてしまうこともあるので正しく使いましょう。

廊下がすべりやすくなることもあります。走っている人はいないと思いますが、この時期は特にゆっくり気をつけて歩きましょう。

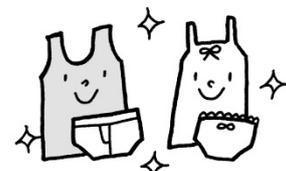
●からだや衣服の清潔

汗をたくさんかく時期です。毎日お風呂に入って、からだや髪の毛をきれいに洗いましょう。

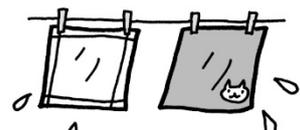
服もしっかり洗濯をして清潔なものを着るようにしましょう。また、下着をしっかり着ていると、汗を吸ってくれて過ごしやすいですよ。



お風呂で体も髪もよく洗う



下着は毎日きれいなものを



ハンカチは毎日洗濯を



つめを伸ばさない

保健委員会では、毎週一回「さわやかチェック」を行っています。検査項目は、「ハンカチ」、「ティッシュ」、「つめ」です。毎週、水曜か木曜に各クラスで検査をしています。全校でパーフェクトになることを目指しています。