

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

7月の安全目標 安全に校外生活をすごそう

嬉しい出来事が続いています…☆

金曜日の放課後、「水槽きれいにしたいんですけど…」と私に声をかけてくれました。担当が決まっていなかった亀のお世話ですが、6年生が中心となってまわりの人に声をかけ、5・6年生でかめ丸とかめすけの水槽を洗ってくれたのです！メダカのお世話もしているのに、「水も汚くてかわいそう。」と目を配り協力して段取りよく進めていました。

心の中で思っている、勇気がなくて行動にできないことや、「だれかがやればいい」と思うことってあると思います。高学年はよいと思うことを進んで行動してくれたので、とても嬉しかったです。「相手のために」行動できるってステキですね。他の学年でも「困っている人を助けてくれる人がいる」話は聞きますが、高学年がこのようにお手本となって行動してくれると、学校全体がどんどん思いやりでいっぱいになると思いました。いつもありがとう！



最後は散歩もさせてくれました。きもちよかったですよ！

こんなときは…

あつさになれていないとき

- ◆とつぜんあつくなったとき
- ◆休み明け

注意！！

体調がよくないとき

- ◆熱っぽいとき
- ◆食欲がない
- ◆お腹の調子がよくない
- ◆ねぶそく

変なようすがおかしいとき

- ◆えがおがない
- ◆反応がすくなくなった
- ◆ぼーっとしている

声をかけてあげてね！

熱中症に気をつけよう！

6月のほけんしつ

- けが 13人 (すりきず・はなぢ)
- びょうき 2人 (おなか)
- その他 5人 (ふくがよごれた)
- 合計 20人

道ばたに咲いていたお花で花束を作ってプレゼントしてくれました！
〇〇さんありがとう♪

プール学習がはじまります！

次のような場合は、プールを見合わせる場合がありますのでご了承下さい。

- ・発熱・下痢・嘔吐・頭痛などで体調が悪いとき
- ・伝染性の皮膚疾患があるとき
- ・傷があり、じくじくしているとき



夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は

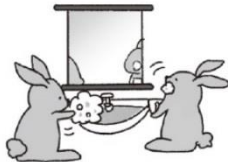
まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。



予防は

「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



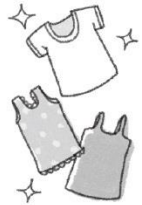
夏に下着は
いらない？

No, No

夏の下着の大切な役割は

① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



6月の生活リズムチェックの結果...



6月25日(月)~29日(金)まで第1回目のリズムチェックを行いました。

高学年の感想では、「寝る時間が遅いし忘れ物が多いのでこれから注意したい」「休日に△が多かったのでこれから気をつけたい」「インターネットを使う時間が多いのでこれからは2時間にしたい」と書かれていました。ご家庭で意識していたでしょうか...??

「ほんとかな?」「あれ?兄弟で見比べると変だな...」と思う内容もありましたが、まずは繰り返し行動を振り返ることで意識をさせて、行動変容につなげられるように私も頑張りたいと思います。