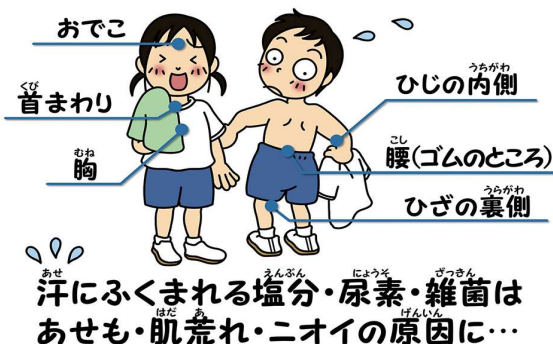


ほけんだより7月

2025年7月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.4

あせ 汗、こまめにふこう



汗ふきタオルは必需品です

ジメジメと蒸し暑い日が続いています。

学校では、随時、熱中症指数を図り、指数が高い時は運動を中止するなどしています。

そんな中でも、運動ができる日は、外遊びや体育で体を動かし、子供たちはたくさん汗をかきます。汗をふかないままでは、体が冷えたり、不快感が増したりします。

汗拭きタオルの用意をお願いします。



とびひに注意！

とびひとは皮膚に細菌が感染して起こる病気で、水ぶくれができるタイプと、かさぶたができるタイプがあります。夏によくみられるのは水ぶくれができるタイプで、あせもや虫さされ、すり傷の部位などをひっかいて、そこに細菌が感染することで引き起こされます。かゆみがあり、かいた手で他のところをさわると、その名の通り“飛び火”するように広がっていきます。とびひを予防するには、手洗いをしっかり行い、つめも短く切って皮膚を傷つけないようにします。また、とびひの原因となる細菌は鼻の穴の入り口によくいるので、その辺りをさわらないようにしましょう。



あせもや虫さされから、とびひになることがあります。

手洗いや汗ふきなど体の清潔に気をつけることが予防にもなります。

6年生薬物乱用防止教室を開催しました

6月30日(月)に茨城県警察本部少年サポートセンターより講師をお招きし、喫煙・飲酒・薬物乱用防止について、講話を聞き、薬物等のパネル展示見学をしました。今年は2クラスずつ分れての実施でゆっくり見学ができました。

県内でも、若年層での禁止薬物の乱用やオーバードーズ(医薬品の過剰摂取)の問題があるなど、難しい内容もありましたが、6年生は真剣に聞き入っていました。



すいぶんほきゅう 水分補給は こまめに 少しずつ



いちど 一度にたくさん飲むのではなく、ばいぶん のを ちょくち 何度も飲むほうが効果的！

水分を1口飲むとどれくらい飲めているのでしょうか？

1口で約20ml 飲めるので、コップ1杯分(約200ml) 飲もうとすると、10口は必要になります。