

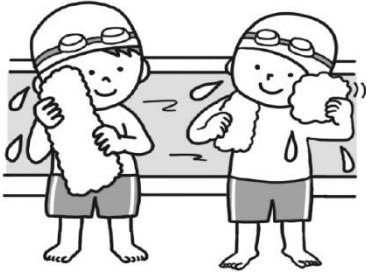
# ほけんだより 7月

れいわ ねん がっごう  
令和5年7月号  
ひがし かんき みなみしよう がっごう  
東神吉南小学校

ほけんしつ

こんげつ  
今月の もくひょう

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう！



6月のじめじめとした梅雨があげ、暑さがさらにきびしくなりそうですね。皆さん疲れはでていませんか？6月は、知らず知らずのうちに体の疲れがたまってしまい、頭痛や腹痛で来室する人が多くいました。1学期も残り3週間です。「楽しむときは楽しむ」「集中するときは集中する」など、メリハリのある毎日を過ごしましょう。



## 雷から自分を守るための行動



き でんちゆう せ たか  
木や電柱など背が高いもの  
から離れる。傘は閉じる。



たてもの くるま なか ひなん  
建物や車の中などに避難して  
なるべく空間の真ん中にいる。

あたま さ  
頭を下げる



りょうて りょうみ  
両手を両耳で  
ふさぐ

かかとを  
浮かせる

りょうあし  
両足の  
かかとを  
つける

ひなん ばしょ ばあい  
避難する場所がない場合は、  
身を低くして「雷しやがみ」をする。

## プールでも熱中症に注意！

ねっちゆうしよう ちゆう い  
プールで熱中症になってしまう理由

- ・プールで泳いでいるときにもたくさんの汗をかいているから
- ・のどがかわきにくく、いつの間にか水分不足になっているから
- ・水温が高くなると、体の熱が逃げにくくなるから

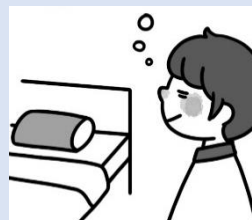


だから

すいぶんほきゆう  
こまめな水分補給



はや じかん  
早い時間になる



しょくじ  
食事をしっかりとる



これらに気をつけて熱中症にならないようにしましょう！

## 出席停止期間について

市内でも、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染が発生しています。今一度出席停止期間をご確認いただき、感染蔓延防止にご協力お願いいたします。

### インフルエンザの出席停止について

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後、2日を経過するまで」

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	校	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	校	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	校	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	校



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

### 新型コロナウイルスの出席停止について

「発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後、1日を経過するまで」

濃厚接触者の特定は行われていませんので、新型コロナウイルス感染症の感染が確認されていない場合は、登校の制限はありません。

キーワードを  
あてはめてみよう！

## 汗のギモン Q&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

おもに体温を下げます。水分は( ① )するとき熱を( ② )ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ています。さらに体の中の( ③ )を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく( ③ )もとるようにしましょう。



Q2 汗をかかないと、どうなるの？

体が暑さに負けて、( ④ )になってしまいます。ふだんから( ⑤ )ところで過ごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからと言って( ⑥ )にたよりすぎない生活を送ることが大切です。



①水分 ②熱を ③調節 ④暑さに負けて ⑤ふだんから ⑥たよりすぎない生活を送ること