

ほけんだより



令和6年 6月 28日
府中市立府中第一小学校
校長 宮内 和夫
保健室 船山 陽子・山口奈那子

あつ 暑さに
ま 負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は
変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて
いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、
体の調子を整えておきましょう。



熱中症予防として、こまめな水分補給は多くの人ができるようになってきました。
梅雨時は、湿度が高いため、のどの乾きに気づきにくいことがあります。のどが乾いたと気づく前に、定期的に水分を補給するようにしましょう。朝起きた時は、寝ている間に汗などで水分が出て、体は水分不足の状態です。朝、コップ1杯の水を飲む習慣は体の調子を整えるのに役立ちます。

また、1日に必要な水分の半分近くは、食事の中で摂っていますが、大人でも知らない人が多いようです。熱中症予防で重要な塩分も食事で摂っているので、食事はとても大切です。





現在のマスク着用状況

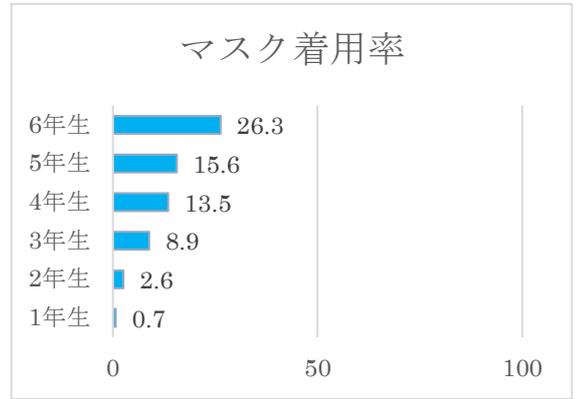
6月のある日のマスク着用率は、下のグラフのとおりでした。

4年前は、コロナウイルス感染症予防のため、全員がマスク

をして過ごしていましたが、現在は、1,2年生ではクラスに0~1名程度でした。

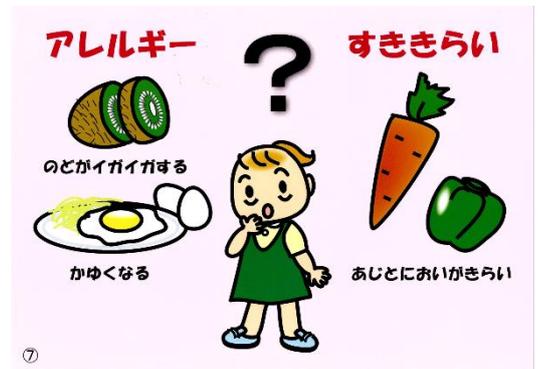
今でも咳が出たり、のどの痛みなど体調が優れない時は、マスクの着用を勧めています。しかし、これから「熱中症アラート」が発表されるような、

命に関わる暑さの場合は、登下校中や運動時はマスクを外し、必要な時はマスクを着けて、自分の命を守るようにしてください。



食物アレルギー

6月は、1年生の各教室で「たまごのたまちゃんのしらなかったこと」という紙芝居を使って「食物アレルギー」について話をしました。「アレルギー」という言葉は知っていても「食物アレルギー」を知っているという人は少なかったようです。しかし、どのクラスにも食物アレルギーの人がいることを伝え、「食物アレルギー」と「好き嫌い」は違うこと、「食物アレルギー」は命に関わることもあることを学びました。また、今は食物アレルギーがない人も、初めて食べたもので食物アレルギーが発症したり、今まで食べていた食物でも体調や運動によって食物アレルギーが発症することがあると伝えました。



東京都で手足口病が流行しています。一小でも低学年で報告が

ありました。手足口病は、症状があっても登校できるケースが多い病気ですが、プールに入れるかどうかについては、必ず主治医に確認してください。