

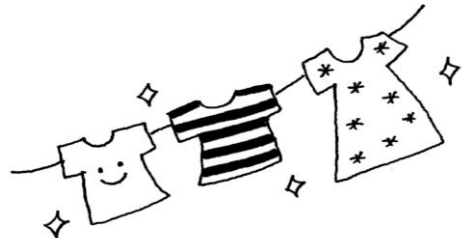
ほけんたより 7月

令和7年7月1日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
主任養護教諭 緒方 かおり

今年は、梅雨明け前から、気温の高い日が続いています。体が暑さに慣れていない時期のため、熱中症になりやすいです。水分・塩分補給をして、暑さ対策をするようにしましょう。

7月の保健目標

身の回りを清潔にしよう



気温や湿度が高く、汗ばむ季節です。汗をかいたままそのままにしていると、雑菌が増えて病気の原因になってしまいます。自分の体や身の回りを清潔に保つようにしましょう。

あなたのハンカチ、どちらでしょうか？



毎日取り替えている
きれいなハンカチ



いつから入っているかわからない
汚れたハンカチ

汚れたハンカチには、雑菌がついています。せっかく石けんを使って手洗いをしたとしても、汚れたハンカチで手を拭いてしまうと、手に雑菌がついてしまいます。毎日、清潔なハンカチを持つようにしましょう。

食中毒に注意！

梅雨の時期は湿度が高くなり、カビや細菌が繁殖しやすいです。カビや細菌が繁殖して傷んだ食べ物を食べると、食中毒になってしまいます。

料理するときはしっかりと手を洗うこと、食材をしっかりと加熱すること、加熱調理した食材は常温で放置せず冷蔵保存することが大切です。



すいとう あんぜん も かた 水筒の安全な持ち方



きおん あ すいぶんほきゅう すいとう も ある ふ すいとう かた なか
気温が上がり、水分補給のために、水筒を持ち歩くことが増えてきました。水筒を肩からかけてお腹
まえ にも 持って いると、ころ とき すいとう なか つよ おお
の 前 に来るよう 持 っていると、転んだ時 水筒で お腹を 強くぶつけてしまい、大けがにつながるこ
と があります。水筒は、カバンに入れて 持 つようにするか、水筒が 背中の方 に来るよう かけて 持 つよう
に しましょう。

は しゅうかん 歯みがき週間、がんばりました

6月2日(月)~6日(金)の歯みがき週間では、
ぜんこう きゅうしょくご は とく
全校で給食後の歯みがきに取り組みました。

こ は は
子どもたちからは、「歯がツルツルになったよ」「歯
みがきすると気持ちがいいね!」、「5分間しっかりみが
きたよ」などの声 かが聞かれました。歯みがき週間が
あつた 後も、あつ じしゆてき は こ おお
終わった後も、自主的に歯みがきする子たちが多いです。
は いしき しゅうかん
歯について意識できた1週間になりました。



保護者の皆様へ

- 最近、嘔吐での欠席・早退が増えています。嘔吐で一番心配されることは「感染性胃腸炎」です。ノロウイルスなどは、感染力が非常に高いので、集団感染が懸念されます。お子さんに吐き気・嘔吐の症状がある場合は、無理な登校を控えていただきますようお願いいたします。また、学校では、「食べ過ぎによる嘔吐」なのか「感染性胃腸炎による嘔吐」なのか判断がつかかねるため、学校で嘔吐した場合、保護者の方にお迎えをお願いすることもあります。御理解の程、よろしくお願いいたします。
- 雨の日に、靴下が濡れてしまい、保健室に靴下を借りに来るお子さんもいます。しかし、保健室の予備の靴下には限りがあります。靴下が濡れることが御心配な場合は、替えの靴下とビニール袋をお子さんのランドセル内に入れてください。
- 給食当番の際にマスクを忘れるお子さんが増えています。学校では、食中毒等の感染症予防のため、給食配膳時にはマスクを着けるよう指導しています。お子さんに、いつも清潔なマスクを持たせるよう、よろしくお願いいたします。