



平成30年7月3日 調布市立第三小学校 保健室

梅雨の合間の太陽の日差しが強くなりました。もうすぐ夏です！そして夏休み！！でもそれとともに、気温が35度近くまであがるような、暑さも待ち構えています。熱中症や夏バテなどで身体の調子をくずさないよう、夏を健康にすごす方法を知って、予防しましょう。

7月のほけん目標 夏を健康にすごそう

少しずつ暑さになれていくと、汗を上手にかけるようになり、熱中症になりにくい身体になるそうです。

そのポイントは・・・

- ◎か^{うんどう}るい運動をする
- ◎ア^{つか}エコンを使いすぎない
- ◎お^ゆふろ(湯ぶね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！

こうかがく 光化学スモッグとは？

光化学スモッグの正体は車や工場の排気ガスの成分が、太陽の光にあたってできる光化学オキシダントという成分です。光化学スモッグが発生すると、目やのどがいたくなることがあります。光化学スモッグは、夏の風のない晴れた夏の日によく発生します。光化学スモッグ情報が出されたら、なるべく外で遊ばないようにしましょう。

先週、授業時間に光化学スモッグ学校情報が出され「屋外での活動はひかえましょう」という放送を流しました。すると、ほけんしつへ光化学スモッグってなんですか？と聞きにきた人がたくさんいました。みんなの知りたいという意欲にびっくり。そしてとても感心しました。



保護者の方へ

- 健康診断へのご協力ありがとうございました。すべての健康診断が終了いたしましたので、結果を健康手帳にてお知らせいたします。3・4ページをご確認の上、グラフ記入・押印をして9日(月)までに学校へ返却してください。
- アタマジラミについて
調布市内でアタマジラミの発生がみられるようです。アタマジラミやその卵が見つかった場合は、専用のシャンプー等で駆除をおこなってください。また学校にもご連絡ください(出席停止等にはなりません)。水泳授業は、校医の助言により「皮膚科にて駆除が終了したことを確認」してからの参加になります。ご協力よろしくおねがいします。