

# 7がっ 7月十んだよい

家庭数 No. 4  
さいたま市立  
岩槻小学校  
令和3年7月2日

陽ざしが強く、太陽がまぶしい7月がやってきました。気温が30度をこえる日が多くなり、これまで以上に熱中症に十分注意する必要があります。手洗いやマスクの着用等の感染対策をしながら熱中症対策も行い、夏の暑さに負けないようにしましょう。

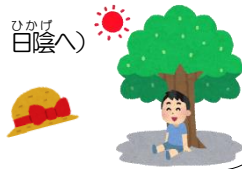
## 夏を元気にすごそう



マスクをつけることで、体の熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水を起こしてしまったり、体温の調節がしづらくなってしまいます。「熱中症対策」と「学校の新しい生活様式」を両立させましょう。

### ①暑さをさけよう

- 涼しい服装やぼうしを身につける。
- 涼しい場所へ移動する。  
(屋外にいる場合には、日陰へ)



### ②こまめに水分補給をしよう

- のどがかわいていなくても水分をとる。
- 汗をかいた場合は、塩分もとる。
- 1日1.2リットルを目安に水分補給をする。



### ③エアコン使用中もこまめに換気しよう

- 窓やドア等を開け、空気の通り道を作る。
- 扇風機や換気扇と一緒に使う。



### ④日ごろから体調管理をしよう

- 暑さに備え、無理のない範囲で適度に運動する。
- 毎朝、体温や健康をチェックする。
- 体調が悪い時は無理をしない。



暑いな...

そんなとき!

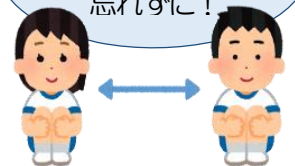
苦しいな...

人と十分離れている状態で、

マスクを外しましょう!

感染症対策は

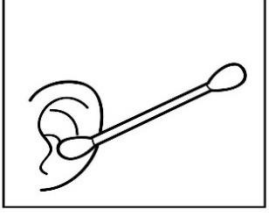
必ず忘れずに!



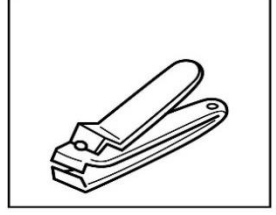


かた  
 おうちの方とチェックしましょう。

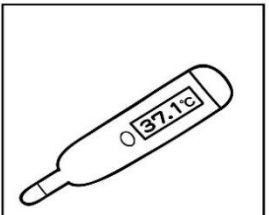
<sup>みみ</sup>耳あか



つめ



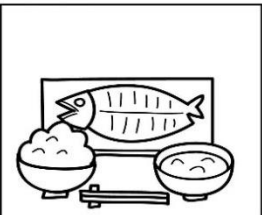
<sup>たいおん</sup>体温



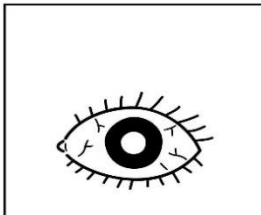
<sup>かおいろ</sup>顔色



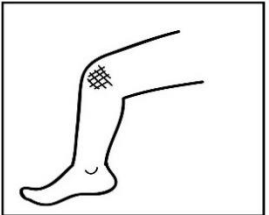
ごはん



<sup>め</sup>目



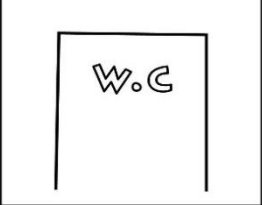
<sup>けが</sup>けが



<sup>たいちょう</sup>体調



トイレ



<sup>ひら</sup>皮膚



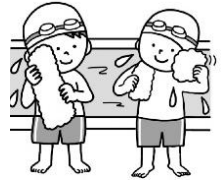
保護者の方へ

プールでの授業は、いつもの体育の時間より体力を使います。また、普段と違う環境で行うため、安全にも注意が必要です。安全で楽しい水泳学習にするためにも、引き続きご家庭でのご協力をお願いします。

～プール学習・気を付けたい病気について～

これらは、プール学習と関連の深い疾病になります。

感染対策の1つには「タオル等を共有しないこと」が挙げられます。持ち物の管理についても、ご注意ください。



- プール熱 (咽頭結膜熱)  
 「夏かぜ」の一種で、のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日～1週間くらい続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。
- アタマジラミ  
 頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます (病気がうつることはありません)。清潔にしているても寄生されることがあります。
- 水いぼ (伝染性軟属腫)  
 直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。