



夏休みまであと1か月です。SOPの緩和に伴い、学校で行える活動が増え、子供たちの笑顔や笑い声が増える半面、学校内ではコロナの感染者や濃厚接触者が減らない状況が続いています。『勝って兜の緒を締めろ』ではないですが、今こそ気を引き締めて、基本の感染予防対策やSOP緩和でも残っている予防策を1つずつ丁寧に行っていく必要があります。

御家庭では朝の健康観察をしっかりと行う習慣を見直してください。また、人込みを避けたり、外出時のマスク着用の徹底をしたりするなど自分でできる予防方法を再確認してみてください。

# 暑い国も意外と冷える

常夏のマレーシアですが、多くの子どもたちが保健室に、「頭が痛い」「お腹が痛い」「だるい」と来室してきます。腕やお腹に触ると、ひんやりと乾いた皮膚の感触です。1年中暑い国なのに現代は昔とは違い、暑い国でも冷える環境にあるということを再確認して、生活の工夫をする必要があります。暑い季節の過ごし方を、日本が夏に向かうこの時期に一緒に考えたいと思っています。

## 外との気温差は 5℃以内に！！

温度差が大きいと、自律神経に負担がかかります。夏バテや冷え性のもとになります。

## 直風注意！

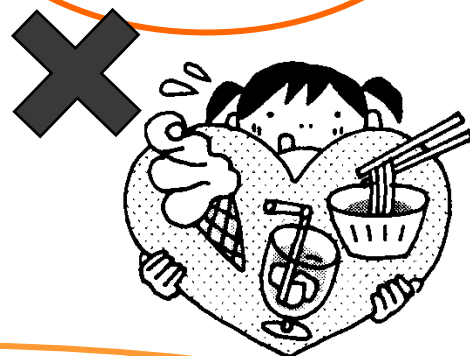
エアコンや扇風機の風が直接当たると、体温を急激に下げてしまいます。

扇風機の方向を上手に調節して、気流を作ると効果的に涼しさを感じられます。



## 冷たい飲み物・ 食べ物の取りすぎに 注意！

体を中から冷やすと代謝が悪くなります。冷えを解消するしょうがやかぼちゃなども食べましょう。



## 涼むより慣れよう！

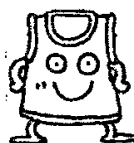
体を暑さに少しずつ慣らして、上手に汗をかく機能を高めることも大切です。暑くなり始めの時期に、体を動かし暑さに強い体を作ります。

水分補給は十分にしましょう！！



## 汗ふきタオル 忘れずに！

汗をかいたまま、エアコンの効いた部屋に入ると、汗が冷えてかぜの原因に！



## 夏も下着！

下着は汗を吸いとり、服の中の温度を下げます。皮膚の表面はさらっとして涼しく感じます。エアコンの冷えを防ぐにも効果的です。



そして、最後は、  
上着で調節！

薄手のカーディガンやパーカーなど羽織るものを1枚、学校においておくといつでも温度調節ができて便利です。持ってくるように声かけをお願いします。



## 視力検査の日程変更

運動会の予備日の関係で、視力検査の日程が変更になりました。

7/5 (火) 2,4年,なかよし 7/6 (水) 1,5年 7/7 (木) 3,6年 7/8 (金) 中学部



# 暑いときにかかりやすい病気に気をつけましょう！！

## プール熱（咽頭結膜熱）

症状：38℃以上の発熱・のどが赤くなる（白い膿がつく時も）・目が赤くなる。

- ★可能性ある時は受診して、主治医に診断してもらってください。
- ★学校は出席停止になります。登校の時は登校・登園許可届を提出してください。水泳に参加してよいかも併せて主治医に確認していただくと助かります。

学校では水質管理・健康観察など予防に力を入れています。



## とびひ（伝染性膿痂疹）

虫さされやあせものところをかき、その傷からばい菌が入り、とびひになります。

症状：かゆみの強い水疱・膿疱ができます。中の液が他の皮膚につくと感染して増えます。

- ★皮膚科や小児科で専用の薬をもらって治りが早いです。
- ★感染力が強いため水泳の参加を控えてください。水泳開始時期は主治医に御相談ください。

## 冷房病

症状：だるい・冷える・疲れやすい・下痢気味・神経痛など

- ★部屋の冷やしすぎや冷気が直接あたるなどで体が冷え、血行が悪くなるのが原因です。
- ★汗をかいて、体の代謝を上げることが大切です。
- ★冷房の設定温度は26～28℃に！！

