



いよいよ夏本番です。今月21日からは子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。暑さに慣れながら、今夏を元気に過ごしてほしいと思います。

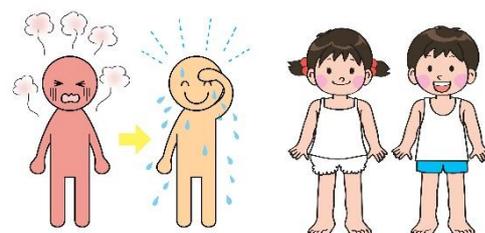
★ 感染症予防について

新型コロナウイルスが5類になり、感染症予防が緩和した影響で、様々な感染症が流行しています。人吉保健所管内では、**新型コロナ**、**感染性胃腸炎**、**ヘルパンギーナ**などが流行しているようです。感染症予防としては、引き続き手洗い・うがいをこまめに続けること。十分な栄養、休養を取ることが大切です。体調の変化を感じた場合は早めに病院を受診ください。



★ 汗について

暑さが厳しい日や激しい運動の後は、汗がたくさん出ます。私たちの身体は、外気温の上昇や運動で熱を持つと、その熱を体外に逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には分泌された汗が蒸発する際に身体の表面の熱を奪っていくことで、身体が熱くなりすぎることを防いでいます。そのため、汗をかきづらい場合は体内に熱がこもりやすいため、注意が必要です。



汗といえば、においが気になることもあると思います。においの原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌です。お風呂に入り、皮膚の清潔を保ちましょう。そして、肌着を着用し、汗を吸収しましょう。

★ 3日～7日は、性に関する指導週間です

各学年で性に関する指導を行います。主に体の成長・清潔について取り扱います。内容は、以下の通りです。ご家庭でも、お子様と一緒にお話していただければと思います。

- 1年→からだをきれいに
- 2年→わたしのからだ
- 3年→大きくなるからだ
- 4年→大人になるからだ
- 5年→二次性徴
- 6年→思春期の心の変化

