

# ほけんだより 夏休み

令和3年7月20日  
上大野小学校 保健室



いよいよ待ちに待った夏休みです。コロナ禍で、制限のある夏休みですが、暑さに負けず、様々なことにチャレンジする夏にしてください。生活リズムは、崩れるのはあつという間ですが、立て直すのは時間がかかります。学校がある日と同じように、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、規則正しい生活を忘れずにしましょう。

コロナに  
負けない!

## 夏休みの過ごし方 ~ withコロナ ~



楽しい夏休みですが、まだまだ感染症の心配はつきません。感染症対策をしっかりと行い、コロナウイルスに負けない生活を送りましょう!

### ① 夏休みも「早寝」「早起き」「朝ごはん」

生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。栄養のあるものをしっかり食べ、たっぷりと睡眠をとり、コロナに負けない体力をつけましょう。体調チェックのために、休みの日も毎日体温を測って記録しておきましょう!



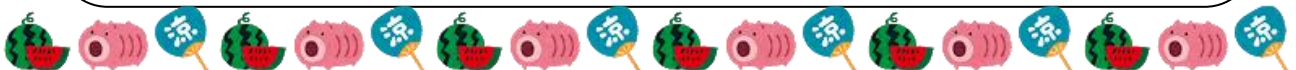
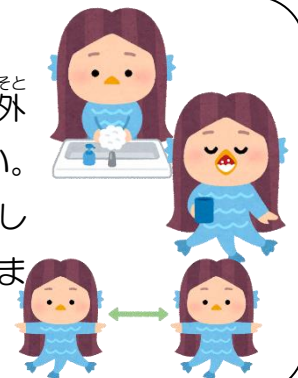
### ② 気温によって「マスク」をつけたり、外したりしよう!

暑さの中、熱中症対策と感染症対策をしなければなりません。運動するときや人がいないところでは、マスクを外してもかまいません。人が集まる場所では、マスクの着用をしましょう。時と場合、気温や湿度に応じて、マスクをつけたり外したりすることが大切です。



### ③ 外から帰ったら、食事の前は「手洗い・うがい」を忘れずに!

コロナウイルスはどこにひそんでいるかわかりません。外から帰ってきたら、必ず「手洗い・うがい」をしてください。食事をするときも注意が必要です。食べる前は手を洗いましょう。食事をしているときは、会話をひかえて静かに食べましょう。ソーシャルディスタンスを守ることも忘れずに!





# 知って防ごう！ 熱中症

昇降口前に熱中症計が設置されました。外に出るときは、みなさんもチェックしてみてください！熱中症は、危険度を色分けして表示しています。ぜひ、危険度を覚えて、自分の生活や行動に生かしてください。

<b>熱中症指数(危険度)</b>	<b>気をつけること</b>
<b>危険(31℃以上)</b> あか <b>赤</b>	熱中症の危険がとても高い 運動は基本的にやらない 室内で静かにしていても、熱中症になる危険がある ☆ エアコンを使ったり、水分補給をこまめにする
<b>嚴重警戒(28~31℃)</b> きいろ <b>黄色</b>	熱中症の危険が高い 運動をするときは15分ごとに休憩する 外に出るときは必ず水分補給をして帽子をかぶる ☆ 外遊びは、15分を目安におこない水分補給を ☆ 遊ぶ内容を考える(鬼ごっこなど走りまわる遊びは控えるなど)
<b>警戒(25~28℃)</b> みどり <b>緑</b>	熱中症の可能性を考え、30分ごとに休憩する 外に出るときは、帽子と水分補給をする ☆ 外遊びは、休憩しながら行う ☆ 激しい運動(マラソンやサッカーなど長時間続けて走る運動)は十分気をつけて行う
<b>注意(25℃以下)</b> あお <b>青</b>	熱中症の危険は低いが、体調に気をつけて運動する 長時間運動するときは、休憩と水分補給を行う ☆ 外遊びは、体調に気をつけながら行う。

**原則運動禁止**

**激しい運動は中止**

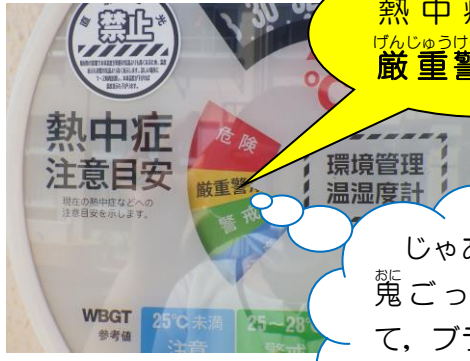
**積極的に休憩**

**積極的に水分補給**

おんど  
**温度**

しつど  
**湿度**

ねっちゅうしょう  
**熱中症指数**



ねっちゅうしょう  
熱中症指数が  
げんじゅうけいかい  
**嚴重警戒だ!**

じゃあ、今日は  
おに  
鬼ごっこをやめ  
て、ブランコで遊  
ぼう!