

ほけんだより



令和4年7月19日
上大野小学校 保健室

じどう 児童のみなさんへ

もうすぐ待ちに待った夏休みです。夏休みは時間がたっぷりあるので、いつもはできないことにチャレンジしてみたり、自分のやりたいことに集中したりと充実した時間を過ごせるとよいですね。夏の暑さと感染症に負けないよう、健康に気をつけて有意義な夏休みにしてください！



なつやす 夏休みの過ごし方 ☆ ねっちゅうしょうよほう 熱中症予防とコロナ予防 ☆ よほう

夏は暑さと感染症対策を両立させなければなりません。熱中症を予防しながら、コロナ予防も心がけ、夏を元気に過ごしましょう！

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！



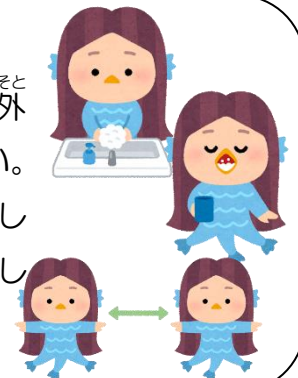
② 気温によって「マスク」をつけたり、外したりしよう！

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。暑さで息苦しさを感ずるときは、マスクを外して休憩をしましょう。屋内の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！



コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

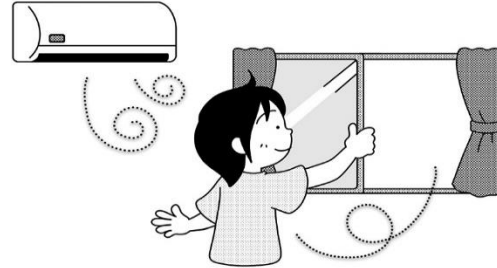
マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

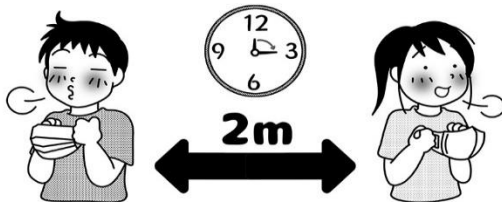
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

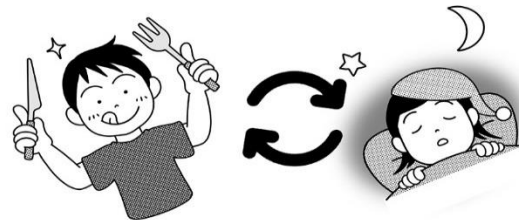
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！



体調管理の基本は「たいちょうかんり食事・きほん睡眠・しよくじ休養」です
じぶん自分の体力を知る、たいりよくストレスをためない、じぶん自分も相手も大切にすること
をこころ心がけましょう♪

なつやすみ☆はみがきカレンダー



保護者の皆様へ

- 体温チェックについて
8月分の体温チェックを配付しました。感染症拡大の懸念がされています。毎日の体温チェックをよろしくお願いいたします。
- 歯みがきカレンダーについて
夏休み中も歯の健康に気をつけるために、歯みがきカレンダーを実施します。朝・昼・夜の1日3回を目標に、夏休み始めの1週間と終わりの1週間行います。ご協力よろしくお願いいたします。

みがいたところに いろをぬりましょう!

イラストは2年生が協力してくれました☆