

ぽかぽか 8月

ながまちなみしょうがっこうほけんだよ
長町南小学校保健便り



れいわ ねん がつなのか きん なんぼー
令和2年8月7日(金) No. 5



涼しく雨が多かった7月が終わり、梅雨が明けたかと思ったら厳しい暑さが続いています。今年度から各教室にはエアコンが入ったため、快適に授業を受けている児童が多いように思います。急ピッチで工事を進めてくださった業者の方には感謝です。一方、登下校や外遊び、体育で体をちょっとでも動かすと滝のような汗を流している児童もいます。

今年は長かった自粛期間のため暑さに慣れず、夏バテや熱中症になりやすいと言われています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。しっかり食べて、忘れずに水分補給をし、夜はぐっすり眠る。暑さに負けず元気に過ごしてほしいものです。



夏休み中も感染予防にご協力ください。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

夏休み 守ってほしい3つの“ない”

1 だまって出かけない

おうちの人に「だれと・どこで・何をやるか」を伝えてから出かけましょう。帰る時間も知らせておくと◎。

2 飛び出さない

車の影や、横断歩道のない道は特に注意。信号のあるところでも、左右を確認してから渡りましょう。

3 知らない人について行かない

「おうちの人知らない」「住んでいるところを知らない」「名前を知らない」人にはついて行きません。

なつ 夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ① 早起き

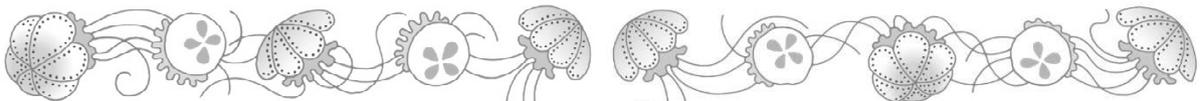
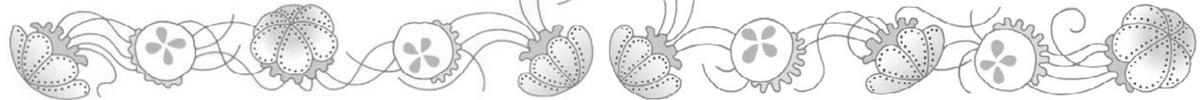


まいあさおな じかん お しゅうかん
毎朝同じ時間に起きる習慣を。
きおん あ まえ べんきょう かる
気温が上がる前に勉強や軽い
うんどう
運動をするのも○。

POINT ② 朝ごはん



ね あいだ ふそく のう からだ
寝ている間に不足した脳と体の
エネルギーを補給。体内リズムを
ととの
整えましょう。



POINT ③ 水分補給



ねっちゅうしょう しつない お
熱中症は室内でも起こります。
「のどがかわいた」と感じる前に
すいぶん ほきゅう
こまめに水分補給を。

POINT ④ お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬる
めのお風呂にゆっくりつかりま
しょう。

保護者の方へ

眼科検診と内科検診が終了しました。健康診断の結果、病院で診察や治療が必要な児童には、個別にお便りを渡しています。既に受診を終え、受診報告書を提出している児童も多いですが、受診していない場合は、夏休みを利用して受診することをお勧めします。受診されましたら、学級担任まで受診報告書の提出をお願いします。

夏休み明けには、歯科検診（9/3）耳鼻科検診（9/2：1年1・2組,3年・9/16：1年3・4組,5年）を予定しております。

今後も児童たちの健やかな成長・発達のためご協力をお願いいたします。