

ほけんだよい

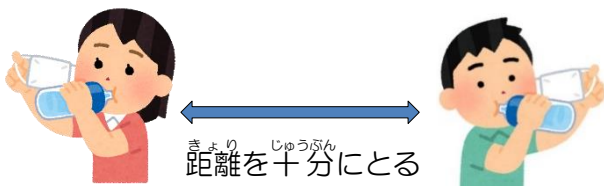
令和3年7月20日
和光市立下新倉小学校
保健室より



夏^{なつ}を元氣^{げんき}に^にすごくぞう

か ^{ねっちゅうしょうよほうこうどう} コロナ禍^かの熱中症^{ねっちゅうしょう}予防^{よほうこうどう}行動^{ねっちゅうしょう}のポイント

1. 適宜^{てきぎ}マスク^{はず}を外^{はず}しましょう



- 気温^{きおん}・湿度^{しつど}の高い^{たか}なか^{なか}でのマスク^{ちやくよう}着用^{ちやくうい}は注意^{ちゆうい}しましょう。
- 外^{そと}で人^{ひと}と十分な^{じゅうぶん}距離^{きょり}(2メートル)を確保^{かくほ}できる^か場合には、マスク^はを外^{はず}しましょう。
- マスク^を着用^{ちやくよう}している^{とき}は、負荷^{ふか}のかかる^か作業^{さぎょう}や運動^{うんどう}を避け^さきましょう。

2. 暑^{あつ}さをさけよう

- すずしい服^{ふく}そ^{そう}で、帽子^{ぼうし}をかぶり^まましょう。
- 少しでも^{すこ}体調^{たいちよう}が悪^{わる}なったら、すずしい場所^{ばしょ}へ移動^{いどう}しましょう。
- 外^{そと}に出^でるときは天気^{てんき}予報^{よほう}や「暑^{あつ}さ指数^{しすう}(WBGT)」をチェッ^{ちえ}ク^くし、暑い^{あつ}日^ひや時間^{じかん}帯^{たい}を避け^さ、無理^{むり}のない^{はんい}範囲^{かんどう}で活動^{かつどう}しましょう

3. こまめに水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}

- のどがかわいていなくても、こまめに水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をしまし^ましょう。
- たくさんに汗^{あせ}をかいた^{とき}は塩分^{えんぶん}も忘れ^{わす}れずに補給^{ほきゅう}しまし^ましょう。



4. こまめに換気^{かんき}をしよう

- エアコン^{しやうちゆう}使用中^{まど}も、窓^{まど}とドア^かなど2ヶ所^{しよ}を開^あけて、換気^{かんき}をしまし^ましょう。
- 換気^{かんき}後は、エアコン^{おんど}の温度^{おんど}設定^{せってい}をこまめに調整^{ちようせい}しまし^ましょう。

5. 暑^{あつ}さに備^{そな}えた体^たづくり

- 暑^{あつ}さに備^{そな}えて、無理^{むり}のない^{はんい}範囲^{てきど}で適度^{うんどう}に運動^{うんどう}しまし^ましょう。
- 毎朝^{まいあさ}、体温^{たいおん}を測^{はか}りまし^ましょう。
- 体調^{たいちよう}が悪^{わる}いと感^{かん}じた^{とき}は、無理^{むり}せず^{したく}自宅^{やす}で休^{やす}みまし^まょう。



参考：「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

環境省 厚生労働省

保護者のみなさまへ

けんこうカード

1学期の定期健康診断の結果を載せた『けんこうカード』を配付しました。ご家庭で保管をお願いします。検査・検診で治療が必要とされ『治療のお知らせ』を渡された人は、早めに受診をしましょう。治療が終わりましたら、診断・治療証明を学校に提出してください。



はみがきカレンダー



夏休みの歯みがきカレンダーを1～3年生で取り組みます。毎食後と夜の寝る前は歯みがきをしましょう。歯みがきができたら、カレンダーに色をぬりましょう。おうちの人からの温かい励ましで、子どもたちは歯みがきの仕方に自信がつかます。よろしくお願いします。

さくら連絡網の健康チェック

1学期は、毎朝の検温とさくら連絡網への健康チェックの入力にご協力くださりありがとうございました。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、夏季休業中も引き続き、健康チェックの入力をお願いします。毎朝8時までに『体温』と『その日の健康状態』をご入力ください。

なお、夏季休業中に**お子様本人または、同居のご家族がPCR検査を受けた場合**は、備考欄にその旨をお書きください。同時に学校（8：30～17：00）にも電話でお知らせください。

さらに、**PCR検査で陽性となった場合**は、すみやかに学校にご連絡ください。学校が開いていない時間外・土日の場合は、和光市役所（048-464-1111）におかけになり、お知らせください。



保健委員会の取組

今年度、児童保健委員会でシトラスリボン運動を行っております。

シトラスリボンプロジェクトとは、コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトで、愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動です。リボンやロゴで表現する3つの輪は、地域と家庭と職場（もしくは学校）です。たとえウイルスに感染しても、だれもが地域で笑顔の暮らしを取り戻せる社会に。「ただいま」「おかえり」と心から言い合える地域・学校にしましょう。



Citrus
Ribbon
PROJECT