

児童教

このほけんだよりは、保護者の方とお子さんの一斉に読める内容です♪

保護者の方へ

学校再開にあたり、保健室にお戻りです!!



ほけんだより 6月号

鎌倉市立第二小学校

ほけんしつ

いよいよ学校が再開しました! うれい気持ちもあります。新型コロナウイルスに対し、まだまだ不安な毎日が続いているところです。手洗いうがいを習慣うけて、新しい生活様式で、むりをせず ゆっくりスタートしていきましょう!!



暑さに少しづつ慣れていこう

『暑熱順化』という言葉を知っていますか?

それは、暑さに耐えられる体をつくることです。

今年は、猛暑日(35℃以上の暑い日)がタライと予想

されています。今から少しづつ暑さに慣れて、暑い夏をのりきっていきましょう!!

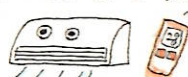
そのために
できることは...

1. 暑い日でも、ぬるめの
湯風呂につかる。



38~40℃

2. エアコンの温度は
27~28℃で設定する。



3. 外で過ごす時間を、少しづつ
のばしていく。



食中毒に注意しよう!!!

この時期は、食中毒の原因になる菌が増えやすくなります。消費期限にかかわらず

早めに食べることを。そして、しっかり
火を通すと、手をしっかり洗ってから
調理や食事をすることが大切です!!



ようやく、少しづつ新しい生活様式で、日々の生活が戻ってきていますね...。我が家の
コーギー、小町(はち)和菜(10才)は、暑さに弱いので、これからの季節はひんやりです...。
小町は、肺ガンで闘病中...。動物病院はいつも混んでいて、行かないわけにも
いかず、ヒヤヒヤして通っています。
ペットも大事な家族、大事な命です。
看病できることに、感謝しつつ、楽しく
すごせるように見守りたいです...

♪ ぼもと
ひりりと ♪

♪ ぼもと
ひりりと ♪

雨の日こんなことに気をつけよう



かさか
あぶない



めだっ色の
ふくをえらぼう

- かさは、前が見えるようになるべく上げる。
- まわりがうす暗いので、明るい色の服やかさを
選ぶ。