

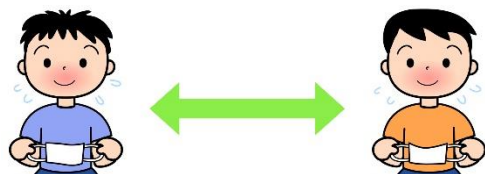
7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

夏バテとは、夏に起こりやすい体調不良のことを言います。主な症状は、だるさ、疲れ、たちくらみ、食欲がない、おなかの調子が悪い、などがあげられます。下のようなことを心がけて、夏バテを防ぎましょう。



夏のマスクについて

- ① 暑い・苦しいと感じる時や激しい運動をする時はがまんせず外しましょう。
- ② マスクを外している時は、おしゃべりをしないようにしましょう。人との間隔もできるだけあけましょう。



「暑熱順化」しよう！

熱中症を防ぐためには、暑さに慣れることも大切です。暑さを感じ、運動やお風呂で汗をかくことを2週間続けると、体の熱を外に出しやすくなったり、上手に汗をかけるようになっていたり、体温が上がりにくくなったりして、春よりも4℃高い気温に耐えられるようになります。（暑熱順化と言います。）暑さから逃げるだけでなく、暑さに慣れよう！

つづ 続けよう！感染予防

新型コロナウイルス感染症が発生してから、もうずいぶんたちますね。長く続けるとつい気が抜けてきてしまいがちですが、今も毎日感染者は発生しています。やってきたことを続けてください。

- ① 毎日、朝と夜に体温チェックと健康観察をしていますか？
- ② 外出後、食事前、みんなが使うものを触る前後などで手洗いをしていますか？
- ③ 必要な時に、手の消毒をしていますか？
- ④ 教室や人が集まる場所では、換気をしていますか？
- ⑤ 感染対策をせずに、大勢で集まっていませんか？
- ⑥ マスクを外している時は、だまっていますか？
- ⑦ 感染者のうわさ話をしたり、悪く言ったりしていませんか？
- ⑧ 早寝早起き朝ごはん、健康な体作りをしていますか？

なつやす は たいせつ 夏休みも歯を大切に♪

夏休みの宿題で歯みがきカレンダーを出します。朝昼夜、食後は歯を磨きましょう。休みの日は歯に磨かない子が多いです。おでかけする時も歯ブラシを持ち歩き、家以外でも歯磨きをしてほしいですが、難しいときは口を水でゆすぐだけでもむし歯予防になりますよ。



おうちのオハ 時間を作って病院へ...

健康診断の結果、治療や検査が必要と判断されたお子さんには、受診を勧める手紙を渡しました。（視力、聴力、内科、耳鼻科、歯科、心臓）。早めに受診し、受診が済みましたら、報告書の提出をお願いします。

報告書を提出していないお子さんには、夏休み前にもう一度手紙を配ります。夏休み中に治療を終わらせて、2学期始業式の日に出してください。

※資源保護のため、今回は、給食だよりと保健だよりを両面刷りにしました。