

祭 ほけんだより 8月

今年^{ことし}の夏^{なつ}も、厳しい暑^{きび}さが続^{つづ}きます。そこで大切^{たいせつ}なのは「睡眠^{すいみん}・食事^{しょくじ}・水分^{すいぶん}」です。不足^{ふそく}していると、夏^{なつ}バテ^{ねちゅうしょう}や熱中^{ねちゅうしょう}症^{しょう}になってしまうかもしれませ^ん。しっかり食^たべて、わすれず^{すいぶんほきゅう}に水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をし、夜^{よる}はぐっすり眠^{ねむ}れるようにしまし^まょう。また、夏^{なつ}休^{やす}みの間^{あいだ}もしっかりと感^{かん}染^{せん}予^よ防^{ぼう}をしていきま^しょう。

ま なつ やす コロナに負けない 夏休みにしよう!

① 3つの「密」をじょうずにさけよう



①密べい

風通^{かぜとお}しのよくない
しめき^めっている場^{ばしょ}所^{じょ}
むんむん



②密しゅう

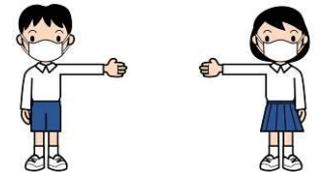
た^{ひと}くさ^んん^の人^{ひと}が
あ^{あつ}まる^{ばしょ}場^{ばしょ}所^{じょ}
ぎ^{ぎゅう}ゆう^{ぎゅう}



③密せつ

か^{かお}お^{かお}と^{かお}顔^{かお}を^{ちか}近^{ちか}づ^づけ^づて
は^{はなし}な^し話^わを^すす^{こと}こ^と
が^がや^がや^や

お友^{とも}だちと遊^{あそ}ぶときは、
ま^{まど}ど^を窓^{まど}を開^あけ^て換^か気^きをし^{たり}、
ひ^{ひと}と^{あいだ}の^{あいだ}間^まを^でき^るだ^け
(2メー^あトル)空^あけ^{たり}し^て、
「密^{みつ}」に^{あそ}ならない遊^{あそ}び^{かた}
方^{かた}をし^まう!



② せっ て あら 石けんで手洗いをしよう

せっ て あら
石^せけ^んで^て手^あを^ら洗^うった^ら、清^{せい}潔^{けつ}な自^じ分^{ぶん}のハ^{はん}カ^かチ^ちやタ^たオ^おル^るで^ふき^まし^まう。



て^てあ^あら
～手^て洗^あいの^あタイ^{たい}ミ^みング～
そ^そと^かえ^え
・外^{そと}か^から^か帰^かっ^てき^たとき
せ^せき
・咳^{せき}や^くし^やみ^み、鼻^{はな}を^かん^だ
と^とき
は^はん^まえ^あと
・ご^ご飯^{はん}の^まえ^あと
後^あと
・ト^とイ^いレ^えの^あ後^あ
と^とき
ひ^ひと
・た^たく^くさ^さん^んの^ひ人^{ひと}が^がさ^さわ^わる^るもの
に^にさ^さわ^わった^たと^とき

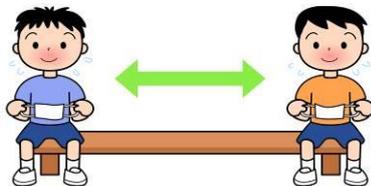
③ でか^かけ^ける^ると^ときは、で^でき^きる^るだ^だけ^けマ^まス^すく^くを^をつ^つけ^けよう

マ^まス^すク^くは、自^じ分^{ぶん}も周^{まわ}り^の人^{ひと}もウ^うイ^いル^るス^すか^から^ら守^{まも}る^る
たい^{たい}せ^せつ^つ や^{やく}く^くわり
大^{たい}切^{せつ}な^{やく}役^{やく}割^{わり}を^をし^てい^ます。で^でか^かけ^ける^ると^ときは、で^でき^きる^る
ただ^{ただ} マ^まス^すク^くを^を正^{ただ}しく^つ着^すけて^す過^すご^ごし^まし^まう。



ねっちゅうしょうよぼう こころ
また、熱中症予防のための「3とる」を心がけよう

- ひと すいぶん
① 人とのきよりとる ② マスクをとる ③ 水分をとる



マスクをはずしたいときは、
まわりのひとと、十分なきよりと
とりましょう。



むりをせず、^{てきど}適度にマスクを
はずして休^{きゅう}けいしましょう。



のどがかわく^{まえ}前に、こまめに
すいぶん水分をとりましょう。

ほけんしつ しゅくだい
保健室から なつやすみの宿題



がっき げんき す ほけんしつ しゅくだい
2学期からも元気いっぱいにご過ごすために、保健室から4つの宿題を出します。

- ① 早寝早起きをして、3食しっかり食べましょう

がっこう やす
学校は休みでも、みなさんのからだのリズムはいつも同じです。

はやねはやお はん しょくた まも
早寝早起きをして、ご飯はきちんと3食食べて、からだのリズムを守ってください。

- ② 健康観察をしましょう（夏休み分の健康観察カードを配布します）

なつやす あいだ ひ つづ けんこうかんさつ かつよう けんおん たいちょう ねが
夏休みの間も、引き続き、健康観察カードを活用して検温と体調のチェックをお願いし
ます。

- ③ 親子歯みがきテストをしてみよう



むし歯^{ばよぼう}予防には歯^はみがき^{たいせつ}が大切ですが、毎日^{まいにち}みがいていても「きちんとみがけている」と
は限りません。カラーテスターを2人分配ります。1つは子どもの分、もう1つはおうちの
かた ぶん は じょうず かた いっしょ
方の分です。歯みがき上手になったかおうちの方と一緒にチェックしてみましょう。

※やりかたは、^は歯^{みがき}テストの用紙^{ようし}を^{らん}ご覧ください。

※^そ染^め出しは、^{しょくようしきそ}食用色素^{つか}を使^{つか}っていますので^{しんぱい}心配^しいりません。舌^{した}まで^{あか}赤^くくなりますが、^{じかん}時間^が
経^たてば^お落ち^{ます}ます。おたずね^{など}等^ございましたら、^{ほけんしつわたなべ}保健室^{ごれんらく}渡辺^{まで}までご連絡^{ください}ください。

※^{ふく}服^つに付^{いた}た場合は^{すぐ}すぐ^{みずあら}水洗^いいをすれば^{かんたん}簡単に^お落ち^{ます}ますが、^{よご}汚^{さない}さないよう^{タオル}タオルを^{くび}首^ににかけ
ておいてください。

- ④ 治療をすませましょう



けんこうしんだん けんさ ちりょう し ひと なつやす あいだ いしゃ
健康診断で、検査や治療のお知らせをもらった人は、夏休みの間にお医者さんにみても
らいましょう。