



ほけんだより

なつやす ごう
—夏休み号—

令和2年7月30日
八千代市立新木戸小学校
保健室



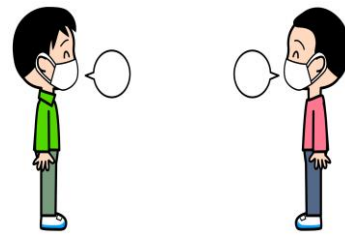
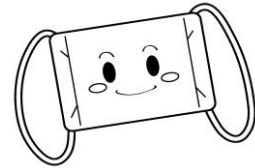
いつもとは違う、短い夏休みが始まります。コロナ対策や熱中症対策などをしっかりして、健康的な夏休みを過ごしてください。

夏休み用の健康観察表を配付しますので、毎日の検温と記録をしてください。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

コロナ対策のためにできること

学校で過ごしている時は、休み時間や活動後・食事前など1日に何回も先生から声をかけてもらい、手を洗ったりアルコール消毒をしていましたが、夏休みは自分たちがしっかり意識して、手洗いをしたり外出する時にはマスクをしたりするなど、対策をしていきましょう。



<健康診断について>

1学期実施することが出来なかった、学校医や検査機関による健康診断は、9月・10月に実施いたします。詳しい日程は、ほけんだより9月号でお知らせいたします。



発育測定のお知らせ

8月25日(火) 5・6年生
8月26日(水) 手つなぎ学級
3・4年生
8月27日(木) 1・2年生



熱中症にならないためにできること

熱中症になりやすい人

体調が悪い人



寝不足の人



体が暑さに慣れていない人



熱中症予防のポイント

ポイント 1

こまめに水分をとる



室内でもこまめに水分補給

ポイント 2

食事をしっかりととる



3食しっかり食べて塩分補給

日常生活

ポイント 1

時間を決めて「休憩」「水分補給」

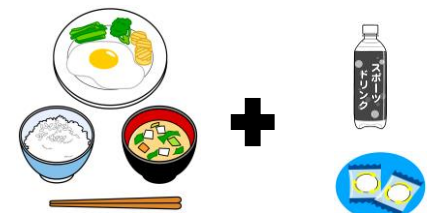
休憩の目安
最低20～
30分に1回



時間を決めて休憩し、体を冷やしたり少量ずつ水分をとったりしよう

ポイント 2

塩分を補給する
(2時間以上運動する場合)



スポーツ飲料は糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まない

運動時