

ほけんだより 9月

令和2年8月28日(金)
丹波小学校 保健室



楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？みなさんがどんな夏休みを過ごしたのか聞くことを楽しみにしていました。ぜひ、思い出話を聞かせてくださいね。
夏の暑さはまだまだ続きますが、運動会の練習が始まります。いつも以上に体調管理には気をつけましょう。もし、体調に不安があるときは、無理をしないで、いつでも保健室の先生や担任の先生に話をしてくださいね。

まだまだ気が抜けない！「新型コロナウイルス感染症」

新型コロナウイルス感染症の予防対策について、もう一度確認しましょう！

- 1 「外から中へ入ったとき」「ごはんの前」「トイレ、そうじの後」にはしっかりと手をあらいましょう
- 2 出かけるときにはマスクをしましょう(暑いと感じたら人と距離をとってマスクを外しましょう)
- 3 人がたくさんいるところへは、なるべくいかないようにしましょう

まだまだ新型コロナウイルス感染症は、日本だけではなく世界に強い感染力をみせています。お出かけできない状況や暑い中でのマスク生活に体だけではなく、心も疲れているのではないのでしょうか。心ももやもやしているときは、人とお話をしてみたり、いつもよりゆっくりお風呂につかってみたり、寝る前にストレッチをしてみたり・・・もやもやを減らす方法をためてみてはいかがでしょうか。

保健給食委員会でポスターを作りました！

新型コロナウイルス感染症にならないために気を付けて欲しいことを、どのように描いたら全校に伝わりやすいのか、みんなで考えながら作りました。



「巣ごもり熱中症」この言葉を聞いたことがありますか？いままでは、少しずつ暑さから体を慣らしながら毎日を送っていたので、暑さに抵抗する力が上がり、上手に汗をかける体が出来ていました。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症によりお家の中にもいる「巣ごもり」生活になり、それができないまま夏をむかえました。汗をかくことにより体温が上手に調整できないと、体に熱がこもってしまうため、今年の夏は水分だけでなく、「食事から必要な栄養をとること」と「熱への対処」が重要になります。

①水分と食事をしっかりととりましょう

今年の夏はこれまでにない習慣が熱中症になりやすくする可能性があります。のどがかわく前に水分をとり、食事もしっかりとりましょう。

②体を冷やしましょう

暑いと感じたら、手のひらを冷やすと体の中の熱が冷えると言われています。無理なく手をつけていられるくらいのお水で5分くらい冷やすといいですよ。ただし、脱水の症状や

熱中症の症状がある場合は、脇の下や足の付け根などをすばやく冷やしましょう。



9月の保健行事

- 9月3日(木) 身体測定
もちもの：夏の体育着
 - 9月3日(木) 耳鼻科・眼科検診
- ※後日ほけんだよりを配布します。

保健室からのお知らせ

今月の保健目標は
きそく正しい生活を送ろう！

