

令和2年7月31日

第4号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭



ほけんだより

あした なつやす はじ ことし なつ あつ い
明日から夏休みが始まります。今年の夏はいつもより暑いと言われています。**新型**
かんせんしょう かんせんよ ほう くわ ねっちゅうしょうよ ほう たいせつ こんご て あら
コロナウイルス感染症の感染予防に加えて、熱中症予防も大切です。今後も手洗い
おこな すいぶんほきゅう おこな
を行い、こまめに水分補給を行いましょう。

たいちょう くす こころ なつやす あ げんき とうこう
体調を崩さないように心がけ、夏休み明けも元気に登校しましょう。

～なつやすみもけんこうに～

なつバテ

うんどう 運動せずに、クーラーのきいた部屋で過
ごすことが多いと夏バテになる可能性
があります。適度に運動を行いましょ
う。

すいぶんほきゅう

こまめに水分を取って、熱中症を
予防しましょう。汗をいっぱいかいた
ときは、塩分も一緒に取りましょう。

つめたいものには注意

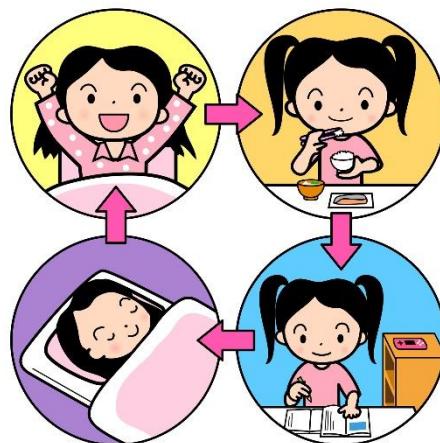
あつ 「暑いから」と冷たいものばかり食べ
ていると、お腹を壊す原因にもなりま
す。1日3食、バランスよく栄養を取り
ましょう。

みださない

やす あいだ せいかつ おな
休みの間も生活リズムはいつもと同
じにしましょう。

やすめよう

じかん ゲームやインターネットなどは時間を
き決めてやりましょう。目を休めるととも
に、睡眠不足や運動不足にならないよう
にしましょう。



ほけんしつ 保健室

けがをしたり、具合が悪くなったりして保健室に来た人の数です。

(6月1日～7月22日までの集計)人数はのべ人数です。

けが 189人	けがでおおかったもの 1位・・・だぼく 2位・・・すりきず 3位・・・かぶれ、虫さされ	
ひょうき 病気 114人	ひょうき 病気でおおかったもの 1位・・・おなかがいたい 2位・・・気持ちがわるい 3位・・・あたまがいたい	

マスクで熱中症に？

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。そのため、暑くてジメジメしている中でマスクをつけるときは注意が必要です。外にいて、人と2m以上の距離をとることができるときや運動するときは外すなど、気をつけましょう。また、マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなります。こまめな水分補給が大切です。



《保護者の方へ》

● 8月 24 日(月)から朝の検温を行い、健康観察表に記入をお願いします。24日以前も記入欄を設けますので、必要に応じて、各ご家庭でご活用ください。健康観察表は夏休み後に回収します。

● 夏休み期間に海外に渡航される方は、帰国後2週間は経過観察期間になりますので、登校しないようご注意ください。

● 夏休み明けの保健行事

9月1日(火) 身体計測6年生
2日(水) 身体計測5年生
3日(木) 内科検診1、2年生
4日(金) 身体計測4年生

体育着を忘れずに持ってきてください。