

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 しんがた  
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 かんせんよぼう くわ ねっちゅうしょうよぼう 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

すいぶん と ねっちゅうしょう  
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、えんぶん いっしょ と  
塩分も一緒に取りましょう。

### つめたいものには注意

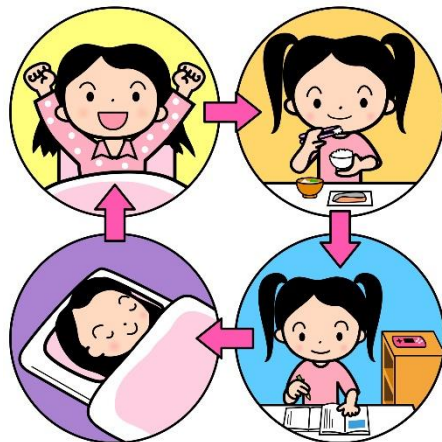
あつ  
「暑いから」と冷たいものばかり食べ  
てしまうと、お腹を壊す原因にもなりま  
す。1日3食、バランスよく栄養を取り  
ましょう。

### 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

ゲームやインターネットなどは時間を  
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。



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。

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



## マスクで熱中症に？

マスクをつけて  
いと熱がこもっ  
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。こまめな水分ほきゅうが大切  
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。