

令和3年7月20日

第5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 しんがた かんせんしょう かんせんよほう くわ  
明日から夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症の感染予防に加えて、  
ねっちゅうしょうよほう たいせつ ひ つづ て あら しょうどく おこな すいぶんほきゅう おこな  
熱中症予防も大切です。引き続き、手洗い・消毒を行い、こまめに水分補給を行  
いましょう。なつやす ちゅう せいかつしゅうかん みだ はやねはや お いしき たいちょう  
夏休み中も生活習慣が乱れないよう、早寝早起きを意識して、体調を  
くす 崩さないように ころ かけ なつやす あ げんき とうこう  
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 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。あせ  
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

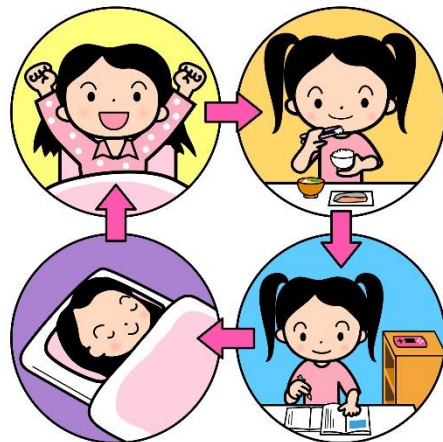
あつ  
「暑いから」と冷たいものばかり食べ  
ていると、お腹を壊す原因にもなりま  
す。なか こわ げんいん  
す。1日3食、バランスよく栄養を取り  
ましょう。

### みださない

やす あいだ せいかつ  
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。め やす  
目を休めるととも  
に、すいみんふそく うんどうふそく  
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。

(4月1日～7月19日までの集計)人数はのべ人数です。

具合のわるいところやけがをしていたところ。体のことで気になることがあれば、おうちの方に相談して、夏休み中に病院に行き、治す期間にしましょう。

けが 384人	けがでおおかったもの 1位・・・だぼく 2位・・・すりきず 3位・・・きりきず	
びょうき 病気 186人	びょうき 病気でおおかったもの 1位・・・あたまがいたい 2位・・・気持ちがわるい 3位・・・おなかがいたい	

## 《保護者の方へ》

- 8月15日(日)から朝の検温を行い、健康観察表に記入をお願いします。15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ので、8月30日(月)にお子さんに持たせてください。

### ●夏休み明けの保健行事

- 8月31日(火) 身体計測6年生
- 9月 1日(水) 身体計測5年生
- 2日(木) 身体計測4年生
- 3日(金) 身体計測3年生、いずみ学級
- 6日(月) 身体計測2年生
- 7日(火) 身体計測1年生
- 15日(水) 那須甲子事前検診4年生

体育着を忘れずに持ってきてください。