

# 祭 ほけんだより 8月

令和2年7月31日  
代々木山谷小学校  
校長 盛永裕一  
養護教諭 大島典子

## けんこう あんぜん なつやす ♪健康で安全な夏休みを♪

いっせいとうこう  
一斉登校がスタートしておよそ1か月がたちましたが、7月の保健室は、体調不良で来室する人が多かったです。少し疲れが出ているのかもしれません。

あしたからいよいよ夏休みですね。「規則正しい生活」を心がけ、感染症対策を行いながら「健康や安全」に気を付けて、楽しい夏休みにしてください。

8月31日に、皆さんと笑顔で会えるのを楽しみにしています。

★朝はいつもどおりに起きよう!



夏休みの生活と健康



★クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう!



★てきどにからだを動かそう!  
外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに!  
あつい時間はさけよう!

★寝ふかしせずに早く寝よう!



★冷たいものとりすぎに注意!

## ほけんしつ 保健室からのお知らせ

### ★健康観察表★

夏休み中も、毎朝検温と自分のからだの健康観察をして、健康観察表に書きましょう。

8/31(月)に学校へ持ってきます。健康観察表は9月以降も続く予定です。9月の健康観察表は、8月の健康観察表の裏に貼りつけます。なくさないようにしてくださいね。

### ★歯みがきカレンダー★

夏休み中も、食後の歯みがきを忘れないようにしましょう。1本1本ていねいにみがいて、歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。

※毎日の検温記入、歯みがきについて、御家庭でも声掛けをお願いします。

### <新型コロナウイルス感染症について>

夏休み中、児童や保護者等(同居者を含む)が新型コロナウイルスへの罹患者や濃厚接触者となった場合には、学校へ連絡をお願いします。

また、万が一海外へ渡航されるようなケースがあった場合、帰国後、2週間は経過観察期間となりますので、帰国後2週間以内の登校は控えるようお願いします。新型コロナウイルス感染症についての受診や相談については、渋谷区のホームページにも詳しく掲載されていますので、ご覧ください。

## なつやす 夏休みも

## かんせんよぼうたいさく 感染予防対策を

## わす 忘れずに!

## みんなできづかい ふだんのせいかつから

ひと  
人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



て  
手をあらう/しょうどくする



マスク・せきエチケット



こまめにかんきを  
する



## 保護者の皆様へ

## 健康診断について

9月 新型コロナウイルス感染症の影響で延期していた健康診断の日程が決まりました(予定)。

日	月	火	水	木	金	土
		1 計測 5・6年生	2 計測 3・4年生	3 計測 1・2年生	4 尿検査回収 全学年 聴力検査 3・5年生	5
6	7 聴力検査 2年生	8 聴力検査 1年生 内科健診 1・2年生	9	10 内科健診 3・4年生	11 耳鼻科検診 全学年	12
13	14 内科健診 5・6年生	15	16	17 国語	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24 尿検査回収 (2次該当者)	25	26 土曜日授業 (運動会)
27	28 振替休日	29 視力検査 5・6年生	30 視力検査 3・4年生	10/1 視力検査 1・2年生	10/2	10/3

## 10月

10/13(火) …歯科検診1・2・3年生  
10/14(水) …歯科検診4・5・6年生  
10/15(木) …心臓検診1年・該当者  
10/23(金) …色覚検査4年生希望者  
10/26(月) …眼科検診 全学年

# 熱中症に気を付けましょう!

## 新しい生活様式における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用する日が続いています。

今年の夏は、これまでと異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気を付けなければいけません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

水筒と帽子を忘れずに!



## こうなったら危険! 熱中症の危険信号!



頭が痛い



気持ちが悪い



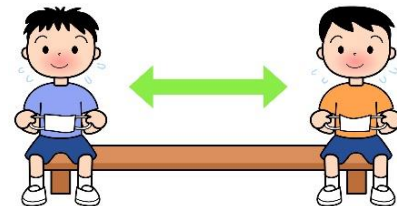
フラフラする



からだがしびれる

### <屋外でのマスクの着用>

気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。人との距離が十分(2m以上)にとれる場合は、無理をせず、マスクを外しましょう。



## 熱中症になってしまったらどうすればいいの?

①風通しのよい日かげやクーラーがきいた部屋などの涼しいところへ移動する。

②水分(塩分)補給をする。

スポーツドリンクや経口補水液を補給する。



③衣服を緩め、水をかけたり、濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やす。



※意識がないときは、すぐに救急車を呼ぶ。

自分で水分がとれないときや、症状が改善しないときも病院へ運ぶ。



### <こまめな水分補給>

マスクを着用している場合には、激しい運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンク、経口補水液がおすすめです。

### <暑さに備えたからだ作り>

睡眠不足や体調不良の時は、熱中症になりやすいです。十分な睡眠をとり、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。



## あつさになれよう! 「暑熱順化」

◎かるい運動をする ◎エアコンを使いすぎない ◎お風呂(湯ぶね)につかる



水分ほきゅう こまめに+すこしずつ



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに!

## こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない