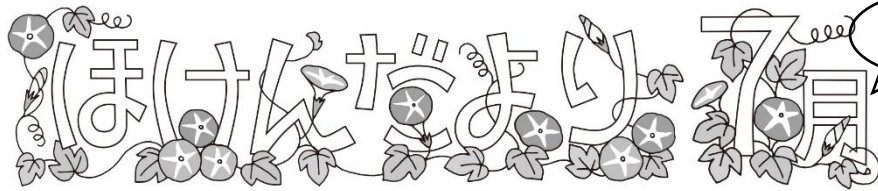


おうちの人と一緒に読みましょう



なつやす 夏休み

令和3年7月19日  
渋谷区立代々木山谷小校  
校長 盛永 裕一  
養護教諭 大島 典子

## 健康で安全な夏休みを♪

いよいよ夏休みが始まります。夏休みはふだんすごしている学校からはなれ、あそびや勉強などの予定を自分で決めて、時間の管理をしなければなりません。また、からだの調子を管理していくのも自分自身です。自由に羽をのばせるから気楽に思えますが、病気もなく健康にすごすのはなかなかむずかしいものです。「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30日に、皆さんと笑顔で会えるのを楽しみにしています。

## 夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動 (熱中症には注意!)



## 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日(火)に学校へ持ってきます。

### ★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の陽性者となった場合には、学校へ連絡をお願いします。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。

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症予防のキホン！



すいみん  
睡眠をとる



あさ た  
朝ごはんを食べる



すいぶん  
水分をとる



かみなり じぶん まも こうどう  
雷から自分を守るための行動



き でんちゅう せ たか  
木や電柱など背が高いもの  
から離れる。傘は閉じる。



たても の くま なか ひなん  
建物や車の中などに避難して  
なるべく空間の真ん中にある。



あたま せ  
頭を下げる  
りょうて りょうみみ  
両手を両耳で  
ふさぐ  
りょうあし  
両足の  
かかとを  
つける  
かかとを  
う浮かせる  
ひなん ばしょ ばあい  
避難する場所がない場合は、  
身を低くして「雷しゃがみ」をする。

⊕ 保護者の皆様へ

◎夏休みは治療のチャンスです。

健康診断で見つかった病気等については、色つきのお知らせ用紙をお渡ししています。  
まだ受診されていない場合（歯科など）は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませていただくようお願いいたします。特に歯の治療は時間がかかりますので、今から予定を立てるとよいかもしれません。  
また、受診後は、相談及び治療の結果を学校にお知らせください。（お渡ししたお知らせの下に医師に書いてもらうところがあります）。

◎熱中症に注意！

つい先日も30度を越える暑さとなり、今後も気温が高い日が続きます。前号でもお知らせしましたが、これからの季節は熱中症に十分ご注意ください。体がまだ暑さに慣れていないため、梅雨明け時は、特に注意が必要です。

熱中症予防には、こまめな水分補給や休憩はもちろんですが、気温が高い日は、屋外での活動は控え、冷房のきいた室内で活動することも、熱中症を予防するためのとても大切な判断です。

また、熱中症の発生には、その日の体調が影響します。夏休み中も規則正しい生活を送れるよう、御家庭でも、お子様の健康観察をよろしくお願いたします。

マスクをしているため、顔色が分かりにくいこともあります。屋外で人と十分距離が取れる場合は一時的にマスクを外すなど、御家庭でも御注意ください。

（参考：環境省熱中症予防サイト）

◎保冷剤たくさんいただきました！

前号でお願いしていましたが、多くの御家庭からたくさんいただくことができました。  
御協力ありがとうございました♡