

## ◆8月保健目標：夏を健康にすごそう◆



久しぶりに元気なみんなに会えて、先生はとってもうれしいです。

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。

8月はとくに熱中症に気をつけてすごしましょう。マスクをつけていると、のどのかわきを感じにくいです。休み時間には必ず水分をとってください。

### 暑さを避ける

暑い日は無理をしない

日陰で活動する

こまめに休けいする

帽子をかぶる



ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす

服装を工夫する

汗を吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しのよい、薄い色の服

黒い服は避ける

### 水分補給

ふだんから

こまめに飲む  
(少しずつ、回数を多く)

のどが渇く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら  
塩分もプラス



運動するときは

運動前・後に飲む

運動中は  
30分に1回くらい  
休けいして飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする  
(スポーツドリンクなど)



しっかりとねることや、朝ご飯を食べることも熱中症予防につながります。具合が悪くて保健室に来る子の中には、夜おそくまで起きていたり、朝ご飯を食べていなかったりする子もいます。元気にすごすために、生活習慣を整えましょう。

熱中症予防の冊子を配りました。お家の人と読んでください。

保健室の前に、今日の暑さ指数を掲示しています。「**嚴重警戒**」「**危険**」の日は、外遊びはお休みです。チェックしてみてください。



### スクールカウンセラー来校日

9月18日(金)

13:30~16:30

相談したいことがありましたら、担任または小菅までご連絡ください。

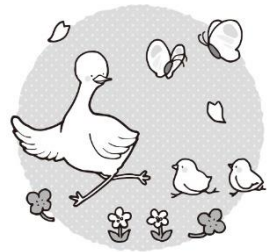


### 新型コロナウイルス感染症について

日頃感染防止にご協力いただき、ありがとうございます。万が一、お子さんや同居のご家族で「感染が疑われる」「濃厚接触者にあたる」場合には、学校まで速やかにご連絡ください。よろしくお願いたします。



けんこうしんだん  
◆ 9月から健康診断がはじまります ◆



からだの<sup>そだ</sup>育ち<sup>くあい</sup>具合<sup>びょうき</sup>や<sup>しら</sup>病<sup>びょうき</sup>気<sup>いじょう</sup>など<sup>み</sup>がないか<sup>がっこう</sup>を<sup>し</sup>調べ<sup>し</sup>ます。  
もし、病<sup>びょうき</sup>気<sup>いじょう</sup>や<sup>み</sup>異常<sup>がっこう</sup>が<sup>し</sup>見つ<sup>し</sup>かれば<sup>し</sup>学校<sup>がっこう</sup>から<sup>し</sup>お知<sup>し</sup>らせ<sup>し</sup>します。

保護者の方  
〇〇。

提出するものや準備していただくものが出てきます。  
お子さんの健康のためにご協力よろしくお願いいいたします。

項目	対象学年・実施月日・時間						準備・他
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
眼科検診	9/1(火) 13:30~						洗顔
耳鼻科検診	9/3(木) 8:30~ ※8/24(月)に問診票配付。8/28(金)までに提出してください。						耳そうじ 問診票
心臓検診 1次	9/8(火) 9:25~			9/8(火) 9:00~			体操着 調査票
	※8/24(月)に心臓病調査票配付。8/28(金)までに提出してください。						
内科検診	9/14(月) 13:15~ ※8/24(月)運動器検診問診票配付。8/28(金)までに提出してください。						薄着 問診票
歯科検診	9/17(木) 13:30~						歯みがき
腎臓検診 尿検査	9/28(月)配付 9/29(火)朝に提出してください。 ※朝一番のおしっこを採ってきてください。						栓はしっかりしめる

けんこうしんだん まえ ひ  
**健康診断の前日は・・・**

- お風呂でからだをきれいにしておきましょう。
- つめを切っておきましょう。
- 耳そうじをしておきましょう。
- 歯をみがいておきましょう。
- 持ち物をチェックしましょう。

けんこうしんだん とうじつ  
**健康診断の当日は・・・**

- 待っているときは話しません。
- 前の人が受けているときは様子をよく見ておきましょう。
- 先生におじぎをしましょう。



検診時は感染症対策として以下のことを徹底し、学年ごとに実施します。

- ・部屋の換気
- ・会場内の人数制限
- ・間隔を空ける
- ・検診器具の消毒
- ・検診前後に石けんでの手洗い
- ・発声をしない(あいさつ、お礼含む)



こんねんと かんせんしょうたいさく  
今年度は感染症対策の  
ために、お医者さんへの  
あいさつやお礼は言いません。

かんしゃ きもちが 伝わるとい  
感謝の気持ちが伝わるように、  
おじぎができるといいですね。