



ほけんだより 8月

2020年8月7日
のだしょうがっこう
ほけんしつ

長い休校期間を経て、6月15日から学校が再開されました。学校に戻ってきたみなさんは、うれしそうな様子でしたが、制限の多い学校生活でふだんとちがう1学期でしたね。でも、いろいろな場面でみなさんががんばっている姿をたくさん見ることができてうれしかったです。新型コロナウイルスの感染が再拡大するなかでの夏休みは、感染予防の対策をとりながらの生活で、いろいろと我慢することも多い夏になりますが、コロナウイルスと熱中症に気をつけて、元気に笑顔で過ごしてください☺

自分のからだをしておこう

自分のからだをすることは、今の状態が「健康」であるかどうかを判断するための目安になります。朝起きてから、調子の悪いところがないかをチェックしたり、学校から帰ったあとで、なんとなく調子が悪いと感じることはないかなど、健康な時とのちがいに気づけるようになります。また、自分の平熱を知っておくと、からだのようすがよくわかり、役立ちます。体温は、体調を知るバロメーターです。

★さてあなたの平熱は、どのくらいかな ⇒

度

ほけんしつから

新型コロナウイルスが確認されて、約半年。5月半ば、分散登校がはじまりました。感染拡大予防対策でのさまざまな対応や対策を進めてきましたが、とまどうこともたくさんありました。長期の休校で生活リズムが不規則になったり、不安を抱えていた子どもたち・・・心配でしたが、笑顔になって、ほっとしました！今後も子どもたちの気持ちに寄り添って、安全で安心できる学校づくりを進めていきたいと思っておりますので、お力添えよろしくお願いいたします。

ヘルスプロジェクト（保健委員会）で「なつやすみ 歯みがきカレンダー」をつくりました。

みなさんががんばって、毎日、歯みがきができるように・・・工夫をして仕上げました。はみがきをした日は、色をぬり、ふりかえりもわすれないように書いてくださいね。

食べたあと・寝る前・・・歯みがきをしっかりしましょう(^_^)

2学期の始業式（8月24日）に持ってきてください



..なつやすみがはじまります..



今年ことしの夏なつやすみは、新型しんがたコロナウイルス感染かんせんしやう症えいきやうの影響たんしゆくで短縮たんしゆくされ

2週間・・・みじかいお休みになってしまいましたが、ダラダラ・ゴロゴロの夏休みにならないように計画を立てて時間を有効に使いましょう。いつもとちがう、がまんの夏休みになりますが、感染症対策に気を配りながら規則正しい生活ができるように気をつけてくださいね。

～けが・びょうきに気をつけて、たくさん夏の思い出を～

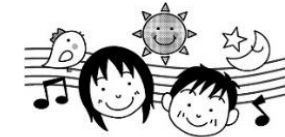


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



保護者のみなさま： ありがとうございます

毎朝のけんこうかんさつカードの記入・マスクの着用・・・等、感染予防対策へのご協力ありがとうございました。感染がまた、拡がり、気がぬけない状況です。夏休みの間も継続して、感染予防を心がけた生活ができるように声かけ、気配りをよろしく願いいたします。継続して、習慣づけましょう・・・感染予防対策！！

まぎらわしい、その症状・・・



確実に予防できるのは熱中症です！

