

ほけんだより

夏休み号



太田市立藪塚本町南小学校 保健室

令和2年7月29日

短い夏休みが始まります。夏休み中も、新型コロナウイルス感染症にかからないように、熱中症にもならないよう各自が気をつけてください。テレビの報道で、新型コロナウイルス感染症にかかり、重症になったり、後遺症でかなり苦しんだりしている方々の様子を伝える番組をよく見ます。その中で、実際にかかった人は「新型コロナウイルスを甘く見てはいけません。」と言っていました。まだ、治療法も確立されていません。医療現場では手探りの状態なところもあるようです。とにかく、今、私たちにできることをしっかり行って予防するしかありません。手洗い、うがい、マスクの着用、きちんとできていますか。密閉、密集、密接しないように心がけること、十分な睡眠、バランスのよい栄養、適度な運動など、規則正しい生活習慣で体調を整えて、予防に努めてほしいと思います。

ふだんとちがうせいかつで…

なやみ ふあん はありますか？



こうした「なやみ」や「ふあん」をむりにおさえこまないようにしましょう。言葉にしてつたえてみれば、らくになることもおおいです。友だち、おうちの人、もちろん学校の先生でもOK。もしかしたら、あいての人も同じことをかんじていて、どうしたらよいか、いっしょにかんがえることができるかもしれませんよ。

あうちのかたへ

- ・例年、1学期の終わりに「定期健康診断の記録」を配布していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症のため、ほとんどの健康診断が実施できていない状況です。そのため、この1学期には、定期健康診断の記録は配布致しません。ご了承ください。
- ・心臓や腎臓の管理児童で、この夏休みに定期検診で受診する場合には、今週中にお知らせください。定期検診の書類をお渡しします。



夏バテに 気をつけて!

- 夜おそくまでスマホを使ったりゲームをしたりしている。
 - 冷たいものやさっぱりしたものばかり食べてしまう。
 - 清涼飲料水や炭酸飲料を飲むことが多い。
 - 運動せず、クーラーのきいた部屋ですごすことが多い。
- チェックの多い人は、夏バテになってしまうかもしれません。夏バテをふせぐには、早く寝る、栄養バランスのよい食事をする、運動をするなどが大切です。



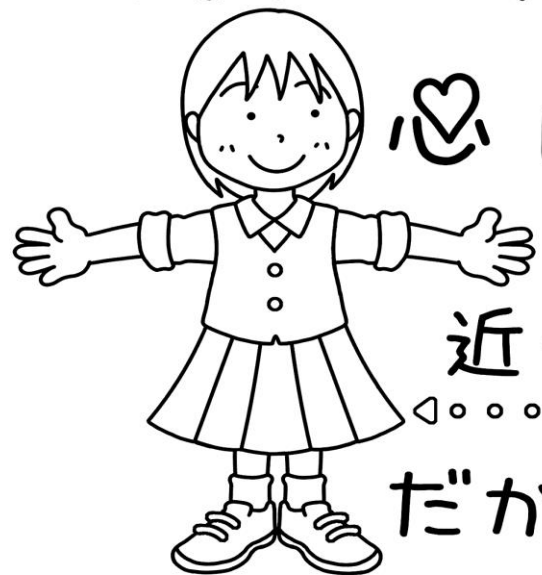
マスクで熱中症に?

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。そのため、暑くてジメジメしている中でマスクをつけるときは注意が必要です。外にいて、人と2m以上の距離をとることができるときや運動するときは外すなど、気をつけましょう。また、マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなります。こまめな水分ほきゅうが大切です。



ソーシャルディスタンス

はなれても、

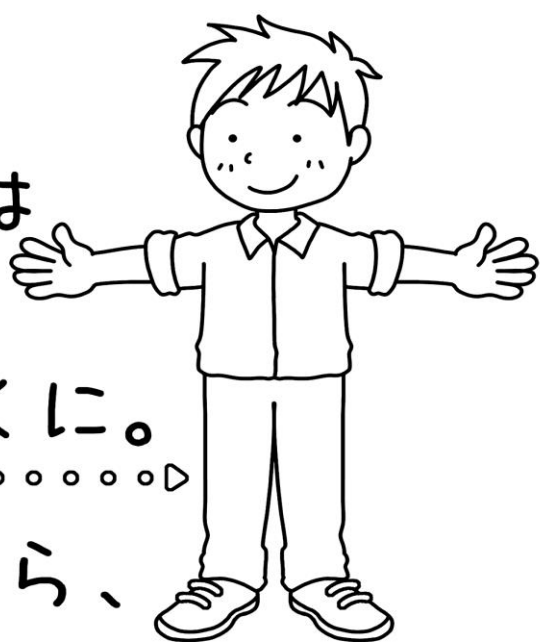


心は

近くに。



だから、



physical Distance