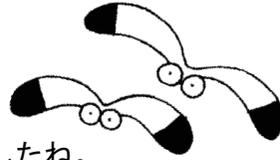


ほけんだより 8月

令和2年 8月
一丘小学校 ほけんしつ

とっても長かった梅雨も明け、8月に入りました。
今年は新型コロナウイルスの影響で、全員揃ってのスタートが
なかなかできませんでしたが、なんとか1学期を終えることができましたね。



さあ、いよいよ明日から夏休みです。今年は2週間ほどのお休みとなりました。
いつもと比べると短く、残念に思う人も多いかも…
短い期間ではありますが、家族との時間を大切にして よいお休みにしてくださいね♡
夏休み明けに、元気いっぱいみんなに会えることを楽しみにしています!!

夏休みの間も、感染症対策 忘れないで!!



緊急事態宣言中の4月の終わりから5月の初めのころよりも、
さらに、感染者数が増えている新型コロナウイルス。
1度終息したかと思いましたが、また感染が広がっていますね…
お休みのあいだも、感染症対策をしっかり行って、健康に過ごしてくださいね。



< 感染拡大防止のために、もう1度確認しておきましょう! >

① 手洗いを徹底しよう

手洗いは、感染症対策のキホンです。トイレの後や食事の前、
遊びに行っておうちに帰ってきたら必ず、せっけんで手をきれいに
洗いましょう。手には目に見えないバイキンがたくさんいます。



② マスクをつけよう

自分も感染者かもしれないという意識で、“ほかの人にうつさない心がけ”が大切です。
出かけるときや、人と会うときは、マスクをつけるようにしましょう。

③ 3つの密をさけよう

【 かん気の悪い密閉された空間 】

→ 部屋の窓を開けて空気の入替えをしましょう。

【 たくさんの人が集まる、密集した場所 】

→ 人がたくさん集まる場所にはいかないようにしましょう。

【 近い距離での会話や発声をする密接場面 】

→ なるべく距離をあけて、人とくっつかないようにしましょう。



熱中症にも、注意が必要です…



マスクをつけて、この暑い夏を乗り切るのは、ほんとうにつらい…
感染症対策をしながら、熱中症予防…。むずかしいけど、工夫して
どちらも予防していきたいですね😊

毎日のように、30度を超える暑さが続いていますね。
気温の高い日だけでなく、湿度の高いところでも熱中症は起こりやすいです。

～ 熱中症をふせぐために ～

- ・屋外で、人とのキヨリがとれているときはマスクをはずす。
- ・マスクをしているときは、はげしい運動をしない。
- ・のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる。

(たくさん汗をかいたときは、“塩分”もとるようにしましょう。)

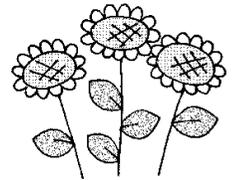


マスクをしていると、つけはずしがめんどうだったり、のどがうるおった状態が続く
ため、のどのかわきに気づきにくくなり、水分をとる回数が少なくなってしまいます。

外に遊びに出かけるときは、必ず水とうを持ってできるようにしましょうね😊

じょうぶなからだをつくろう!

病気に負けないからだ、熱中症になりにくい、じょうぶなからだを
つくるために、次のことをいつも心がけておきましょう😊!



- ・バランスのよい食事をとる
(毎日、朝、昼、夜しっかりとごはんを食べよう。)
- ・しっかりとすいみんをとる
(時間を決めて、早ね早起きをしよう。)
- ・たくさんからだをうごかす
(積極的に、外で運動しよう。暑いので、必ず休けいしてね。)

お休みのあいだに、生活リズムが乱れてしまわないように、
いつも規則正しい生活を心がけましょう!



今日、“なつやすみ けんこうチェックひょう”を配布しています。
いつも通り、連絡帳にはりつけて、休み中も健康チェックを行う習慣をつけましょう。
8/20(木) 始業式の朝も、検温・健康チェックを行い記録して、登校してくださいね。