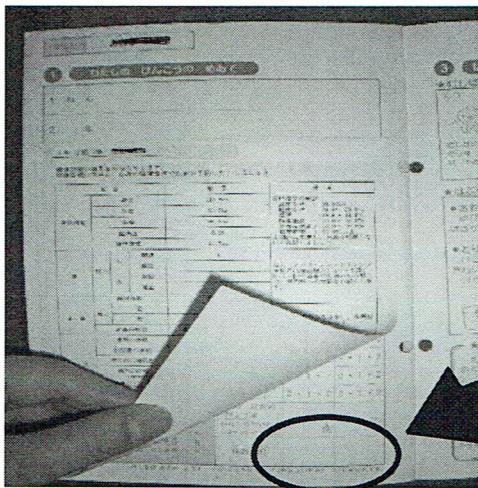


保護者の皆さまへ

健康診断の結果をお知らせします



6月の体重測定の後、健康診断の結果が貼られた健康手帳を配布します。お子様の発育や健康状態をご確認いただき、まだ治療がお済みでないものがありましたら、早期の受診をお願い致します。

【1ページ目】

結果の紙をめくると「保護者印の欄」があります。押し、学級担任へ提出してください。

あわせて、6月の体重測定の結果を確認した印と、体重のグラフの記入もお願いします。

熱中症予防のために

熱中症の発生は7～8月がピークです。これからますます熱中症予防が大切になってきます。

◆マスクをつける時の熱中症の注意点

- ・熱が体の外に出にくくなり、体温が上がってしまう。
- ・口の中がしめっているため、のどがかわいていと感じにくい。だから気づかない間に脱水症状(体の中の水分などが不足して体調が悪くなること)が起きてしまう。

【予防のポイント】

- ・のどがかわかなかなくても、1時間を目安に水分をとる。
- ・首のまわりや手のひらなど、血流が多い部分を冷やす。
- ・暑苦しい、しんどいと感じたらマスクを外す。



登下校や遊びの時、マスクをつけているのがしんどくなったら、

あつくなったら…

「だまって」を守りながら、マスクをはずしましょう!



すこしはなす



ずらす

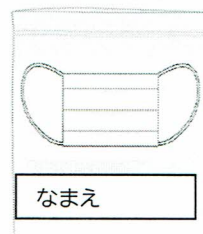


はずす



* 予備のマスク と マスクケース *


マスクを外した時に、マスクケースがあるとマスクが汚れず、なくなることがありません。熱中症予防のため、マスクを外すことがあるので、予備のマスクとマスクケースを持ってきましょう。布マスクやマスクケースには、名前を書いてください。



6月2日に保健集会を行いました


「新型コロナウイルスを予防しよう」というテーマで、保健委員さんがみなさんに伝えたメッセージをおぼえていますか？おさらいをして、毎日の生活に取り入れましょう。

① けんこうかんさつ
 (体温の正しい測り方)
 わきの中心に体温計の先を、下から上に向けて押し上げるように、だいたい 30度くらいになるようにあてます。そして、ひじをわきばらにつけて、体温計とわきをぴったりくっつけて測ります。正しく熱が測れたら、体の様子を確かめます。




② マスクをしよう～正しいマスクのつけ方～
 (1) マスクのヒモを両方の耳にかける。
 (2) マスクの上側を、鼻の形に合わせる。
 (3) マスクをアゴまでのばして、鼻と口をしっかりとのおおう。


このようにマスクを正しくつけると、ウイルスに感染しにくくなります。



③ 石けんで手をあらおう
 つめが長いと、指先まできれいに洗うことができなくて、ウイルスが残ってしまいます。つめをみじかく切っておきましょう。また、手を石けんできれいに洗った後は、清潔なハンカチで手をふきます。毎日、せんたくをしたハンカチやタオルを持ってきましょう。




④ アルコール消毒
 消毒の仕方は、アルコールを手についたら、手につけたら、手のひら、爪、指の間、親指、手首までまんべんなくつけ、消毒液がかわくまでやります。学校で消毒をする時は、朝、学校に登校して、玄関で体温をはかった後と、給食の前に石けんで手を洗った後に、一日2回消毒をします。




⑤ 人と人とのきより～3密をふせぐ～
 (1) 風通しのよくない「ムンムン」する建物や部屋にいないようにする。
 (2) 人が「ギュウギュウ」と、たくさんいる場所には行かない。
 (3) 人と話をするときは、「ガヤガヤ」と近づいて話をしない。


二人で、お互いに「うで」をのばして、おろしたきよりをとることが大事でしたね。



⑥ 換気をしよう
 ウイルスは窓をしめると、どんどん増えて、人にうつす力が大きくなる。窓をあけると、ウイルスが外に追い出される。換気をして窓を開ければ、教室の中のウイルスがへるね。換気をする時、ウイルスや汚れた空気を外に出して、外のきれいな空気をすうことができるね。特に、コロナウイルスがはやっている今の時期は、換気がとても大切だよ。



⑦ ウイルスにまけない力を高める
 (1) 早くねる 1・2年生は、9時までに。
 3・4年生は、9時30分までに。
 5・6年生は、10時までに。
 (2) 早おき 6時ごろに起きて、「あさひ」をあげると、体がめざめてスッキリ。
 (3) 運動 体力をつけると、ウイルスに負けない力が強くなります。



みなさん、新型コロナウイルスの予防方法がわかりましたか？みなさんが、えがおで元気に学校生活を送ることができるように、この7つのことを忘れずに毎日すごしてください。

コロナウイルスにかからないように、一人ひとりきをつけてみましょう。

元気のもと
 はやね・はやおき・朝ごはん

