



1学期を振り返ると、休校や分散登校等、様々なことがありました。いよいよ明日から夏休みになります。熱中症や風邪にかからず、夏を元気に過ごしてほしいと思っています。



8月保健目標：夏を元気に過ごそう！

◎熱中症に注意◎

こんな時は要注意

- ・気温と湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風がない、弱い
- ・急に暑くなった

こんな人は要注意

- ・体調がすぐれない
- ・最近まで風邪をひいていた
- ・低栄養状態
- ・子供や高齢者

こんな行動は要注意

- ・水分補給をしない
- ・長時間の屋外作業
- ・激しい運動
- ・慣れない運動

(熱中症を予防しよう)

ずいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的に
と取る (のどが渴く前に)

たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む

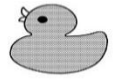
ずいぶん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

クーラーのついた涼しい部屋にいても、熱中症になることがあります。また、マスクを着けていると、のどの渴きを感じにくくなります。涼しいと水分補給を忘れがちになりますが、時間を決めるなどしてこまめな水分補給を心掛けましょう。

暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



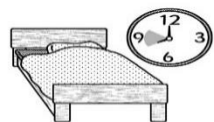
水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



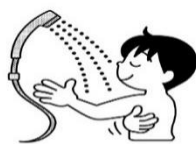
浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1～2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

○「手洗い」に重点をおいての指導○

新型コロナウイルス感染症防止のため今年度の重点課題として保健部では、「手洗い」に重点を置いて指導を行うことになりました。児童生徒が手洗いの大切さを理解するとともに、正しい手洗いの方法を習得し、習慣化を図って、学校における新しい生活様式として定着するよう取り組みを推進していきます。

○7月～10月で手洗いの必要性や正しい手洗いの仕方の学習を実施します。

○令和2年10月5日（月）～9日（金）で「手洗いチャレンジ週間」を実施します。

児童生徒自身が手洗いの習慣を意識できるように、個人目標を教員と一緒に考えたり、常に確認したりできるような「手洗いがんばり表」を作成したりします。

○6月に「手洗いチェック表」で、手洗いのチェックを行いました。

10月には再度「手洗いチェック表」を用いて変容の評価をします。



お知らせ

①「健康診断」

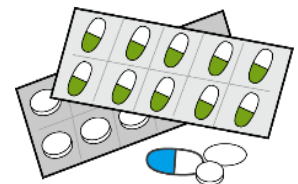
1学期から延期になっていた健康診断を2学期に行うことになりました。詳しい日程につきましては、後日お知らせしますので、ご確認下さい。



各検診の間診票は、夏休み登校日に配布予定です。記入もれがないようにし、9月1日に担任へ提出をよろしくお願いします。

②「服薬」

学校で服薬した薬の空袋は、学校で確実に服薬したことの確認のため、返却します。ご理解をよろしくお願いします。



③「新型コロナウイルス感染症の出席停止の連絡票」

新型コロナウイルス感染症にかかった場合、治癒するまで出席停止となります。保健所が「治癒するまで」の期間、管理指導を行い、無症候性の場合は入院せず自宅や施設で療養することもあるため、医師に登校許可証明書の記入を求めることは難しい状況です。そのような場合に備え、保護者の記入する様式がHPに載せてあります。記入が必要な場合には、学校から連絡します。

④「健康チェック表」

夏休み期間中も継続して、健康観察をしていただき、「健康チェック表」の記入をよろしくお願いします。「健康チェック表」は、登校日と始業式の日担任へ提出して下さい。

