

ほけんだより 8月

令和2年8月6日 蛭間小学校保健室

もうじき夏休み。元気に過ごすには、暑さや病気に強い体になることが



重要です。基本はバランスの良い食事と、十分な睡眠です！そして、もちろんウイルスを体に入れないために、また、広げないために、手洗い・マスク・換気・ソーシャルディスタンスに気を付けて生活しましょう。



夏休みに「生活がんばりカード」を行います。



今年の生活がんばりカードは、8月8日(土)～23日(日)です。

毎朝検温をして記入し、前の日の様子を振り返って、チェックしましょう。裏面

夏休み生活がんばりカード 4～6年生		令和2年8月8日～23日	
年 組 名 前			
<small>みなさんが、楽しみにしていた夏休みになりました。生活リズムを整えて、心身ともに元気に、楽しい夏休みをしてください。朝、体温を計り、毎日1日をがんばって、チェックしましょう。24日は体温を計り、健康状態の記入と暑さのチェックをお願いします。</small>			
<small><記入方法> ①自分で行ったこと、②自分でしなかったこと、③あやまっていたこと、④できなかったこと、⑤できなかったこと</small>			
★今朝の 体温→	8日	9日	10日
★朝ごはんを食べた。			
★ツラなことがあったら、誰かに話をした。			
★メディア時間(テレビ、ゲーム、スマホ)を守った。			
★1時間以上運動をした。			
★家の手伝いをした。			
★夜()まで寝た。			
★手洗い・水分補給・マスクに気を付けた。			

の歯みがきカレンダーも忘れ

ずに！24日は登校日ですが、

このカードに体温と健康状態、

家庭のサインをお願いします。

24日に提出しましょう。

☆暑さに注意！☆

ながかった梅雨もあけ、本格的な暑さがやってきました。熱中症にも、

ますます注意が必要です！マスクをしていると、のど

の渇きに気づきにくいそうです。こまめに水分をとる

ようにしましょう。普段はお茶か水を飲むようにして、

運動などで大量の汗をかいた時に、スポーツ飲料を飲むことをおすすめ

します。糖分の入った清涼飲料水をたくさん飲むと、逆にのどが渇き、

さらにジュースを飲んでしまうことにもつながります。



また、暑い日には外の遊具

や金属が高温になっていることがあります！

やけどをしないように気を付けましょう。



○傘さし登下校がはじまっています○



7月21日から傘さし登下校が始まっ

ています。透明以外の傘を使うことで日差

しをさえぎり、ソーシャルディスタンスが

確保できるので、マスクや帽子を外すことができ、熱中症対策にもなり

ます。マスクを外している時はおしゃべりをしないように、また、傘の先が

目に入ることや、傘で遊ぶことがないように、気を付けましょう。