

ほけんだより 7月・夏休み号

2022年7月
座間市立栗原小学校
校長 柏木 直樹



いよいよ、夏休みです。健康や安全に気をつけて楽しく過ごしたいですね。

裏面には、新型コロナウイルス感染症対策として、夏休み中に気をつけることをのせています。おうちの人と一緒に、確認をしてください。

2学期に元気な顔で会いましょう！



夏休み中も、お子さんの健康観察をお願いします

全国的に再び新型コロナウイルスの感染が広がってきています。栗原小学校でも頭痛、腹痛、発熱などの体調不良者が増えてきています。学校でできる限り、感染症対策をしていきたいと思えます。ご協力をお願いいたします。

☆ 健康観察の目的 ☆

- ご家庭での毎日の健康管理に役立て、体調不良などの異変を早期に見つける。
- 登校の際に持参して頂くことで、学校で体調不良となった際の参考材料とする。

* 8月分の健康観察用紙を配付してあります。夏休み中も健康観察を行い、8/29の始業式の日を持ってきてください。

* 2学期も、今までと同様に毎朝の健康観察を実施します。健康観察の台紙と用紙は2学期も使いますので、よろしくお願いたします。



夏休みは治療のチャンス

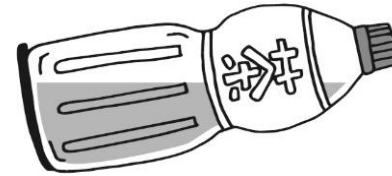


ちよつとずつ +こまめに 夏の水分ほきゅう

梅雨があげ、暑さがさらにきびしくなりましたね。この時季に気をつけたいのは、やはり熱中症。その予防では、水分を『ちよつとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてだと思いませんか？



暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまうことも。そのようなことから『ちよつとずつ』『こまめに』なのです。



もうすぐ夏休み。暑さに負けず楽しく元気にすごせるよう、水分ほきゅうを続けてくださいね！



水分を
こまめにとろう！



なつやすみに治療しよう！

健康診断で何か病気などが見つかった場合には、病院に受診することをおすすめいたします。

受診がすみましたら、健康手帳に記入し、担任に提出をお願いします。

*詳しくは、ほけんだより6月号に記載しています。



夏休み中、
気をつけよう！

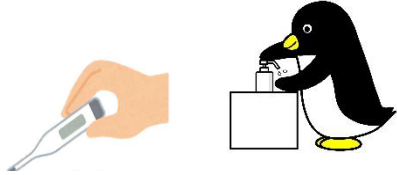
保護者の皆様へ
新型コロナウイルス感染症対策
～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～



＊新型コロナウイルス感染症から子どもたちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします＊

1. 毎日の健康観察

- 毎日、起床時や外出前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。
- 発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。



2. 手洗いの励行

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）

手洗いの、5つのタイミング

- 公共の場所から帰った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ご飯を食べる時
前と後！
- 病気の人へのケアをした時
- 外にあるものに触った時

3. 咳エチケットの徹底

- 咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



4. 3密の回避（密閉、密集、密接）

人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付けてください。

- 「密閉」の回避
 - こまめな換気
気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。
- [密集]の回避
 - 身体的距離の確保
飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人の距離を確保する。
- 「密接」の回避
 - マスクの着用
外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。

5. 抵抗力を高める

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。



参考：文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課