

ほけんだより



2021年7月19日

琴芝小学校保健室

- 夏休みの健康生活
- 感染ストップ 『さんみつ』に注意
- 熱中症に注意
- 夏休みは治療のチャンス

7月・8月の保健目標
熱中症に気をつけて
夏を元気にすごそう！

いよいよ夏休みが始まります。夏休みだからといって、ダラダラしていると、からだの調子が悪くなってしまいます。夏休みを楽しむために、規則正しい生活をして、元気にすごしましょう！



けんこうに、げんきにすごす！

たのしいなつやすみ

手洗い マスク など
感染対策も忘れずに！



歯みがきカレンダーが
全部きれいにぬれる
といいな★



た

たべたら歯みがき。
休み中も続けよう

の

のみものは
水やお茶をメインに

し

しらない人には
ついて
行かない！

い

いつもと同じ時間に
寝る・起きる

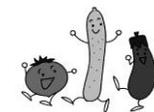
朝、早くおきれば、夜、早くねむくなる
よ！ねる前1時間は、メディアはOFF！

朝から吐き気など、熱中症
の症状があつて保健室に
きた人が、「私、水分をとらな
くても平気なタイプなので。」と
言っていました。
そんな人いません！！
自分は大丈夫と思っている
あなた！！！！
命にかかわることもあり
ます！

な

なんどでも
熱中症予防の
おさらいを

ジュースにはお砂糖がたくさん
はっています！
昇降口の展示をみてね☆



つ

つめたいもの
とりすぎに注意！

や

やさしい、肉、魚…
食事は
バランスよく

す

すずしい時間に
体を動かそう

み

みずべで子どもだけで
遊ばない

水分補給 のどがかわく前に

★ちょちょち水分をとること
★休けいすること
★ぼうしをかぶること
を必ず実行しましょう！
マスクは外ではとりましょう。
近くでおしゃべりは✕
ですよ！

朝ごはんであごを動か
せば、脳もめざめる！

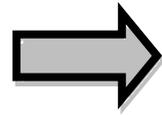
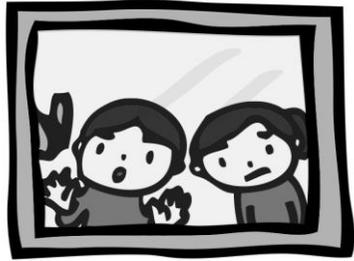
家事も立派な
運動！

かんせんストップ! 『3みつ』 にちゅうい

やまぐちけんない しんがた かんせんしゃ すくな けいこう りゅうこう
山口県内では新型コロナウイルス感染者は少ない傾向にありますが、いつまた流行するかわかりません。一人ひとりが、『かからない・うつさない』ために、できることをしましょう!

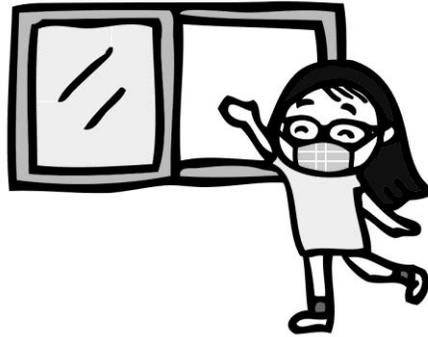
「ムンムン」

しめきったへや・たてもの



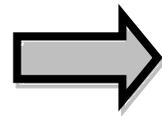
れいぼうちゆう わす
冷房中も忘れずに!
いっばんてき かんききのう
一般的なエアコンには換気機能はついていません

こまめにかんきをする

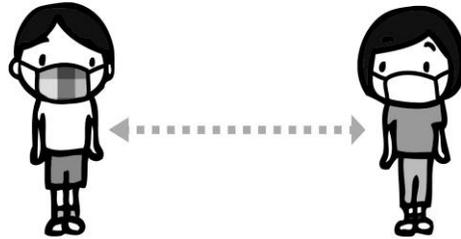


「ギュウギュウ」

ひと ばしょ
人がたくさんいる場所



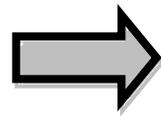
ひと
人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



い
人がたくさんいる場所には
行かないほうがいいね!

「ガヤガヤ」

ひと ちか はなし
人と近づいて話をする



マスク・せきエチケット



まいにちチェック! あっせしすう(WBGT)

	31℃~	うんどうちゅうし
	28~31℃	げんじゅうけいかい
	25~28℃	けいかい
	21~25℃	ちゅうい
	~21℃	ほほあんぜん

◎「ほほあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで!

がっこう まいにちきゅうじょくじかん ほうそう し
学校では、毎日給食時間の放送でお知らせしていました。いろんなサイトでみる
ことができるので、チェックしてから1日の計画を立てることをおすすめします!

夏休みは治療のチャンス

けんこうしんだんご じゅしん ひつよう ひと じゅしん
健康診断後に受診が必要な人には、受診をおすすめする
プリントを配りました。

まだじゅしんをしていない人は、夏休みを利用して、受診しま
しょう! 病院へ行くときには、学校からもらったプリント
を持って行って、結果を書いてもらい学校へ提出してください。

4年生・6年生には、先週、宇部市保健センターより予防接種の
お知らせ文書を配っています。こちらも接種しておきましょう!

なつやす とく く
夏休みに取り組むこととして

☆歯みがきカレンダー

☆ノーメディアチャレンジカード を配ります。

8月25日(水)に、担任の先生へ全員 提出してください。

また、やってみたいことを決めてチャレンジする「きつずチャレンジ」も配っています。

チャレンジした人は学校へ提出してください。(参加自由)

