

# ほけんだより



2020.7.17  
児童と保護者の皆様へ  
まなづる小 保健室

どんよりとした曇りが空に広がり、雨が降り続く・・・ジメジメ、ムシムシとした梅雨が続いていますね。体調不良を訴えて保健室に来る人が増えています。疲れたなと感じたら、早めに寝るなど体をゆっくり休めてあげてください。

もうすぐいつもより短い夏休みが始まります。引き続き新型コロナウイルスの感染予防を心掛け、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。夏休みが終わり、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



## 保護者の皆様へ

三密をさけ、マスクをつけながら健康診断を実施しています。あと内科検診・尿検査・心臓検診(1年生)を残すところです。

7月2日に歯科検診がありました。7月下旬の教育相談の時に担任より健康手帳を渡します。その場で歯科検診の結果をご確認ください。健康手帳はそのまま学校で預かりたいと思います。虫歯等ある場合は夏休みで時間のある時の受診をお勧めします。



## 健康チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が...

😊 6-7個：その調子!

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう!

😐 3-5個：もう少し!

がんばりたいことは何かな? 2学期の目標を決めよう!

😞 0-2個：がんばろう!

できそうなことから少しずつ始めてみよう!

## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...! **そこで、手洗い。**

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



# さあ、夏休みがはじまります！ こんな過ごし方をしよう!!

はや お  
早起きをしよう！

きそくただ せいかつ きほん  
規則正しい生活の基本です

ちようしょく  
朝食をきちんととろう！

あさ  
朝ごはんからだが起きます

あさ べんぎよう  
朝のうちに勉強をしよう！

すず  
涼しいうちにすると快適です

よふかしせず、  
早く寝よう！

つぎ ひ やす  
次の日が休みだからといって、  
夜おそくまで起きているのは  
×。いつもどおりの時間にね  
ましょう



ひる  
昼ごはんもしっかりと！

あさ いっしょ  
朝ごはんと一緒に…なんてこと  
にならないように

いえ  
家でダラダラしすぎない！

き へ や いち にち す  
エアコンの効いた部屋で一日過  
です…なんてことのないように

からだをせいけつに！

あせ  
汗をかいたら、しっかりふき、  
まいにち ふろ はい  
毎日お風呂に入りましょう

いち しょく し あ ゆうしょく  
1日3食。仕上げの夕食！

できるだけ決まった時間にとる  
ようにしましょう

いえ て つだ  
家のお手伝いをしよう！

じぶん  
自分でできることを探して、毎  
日にち にっ か  
日の日課にしましょう

## ねっちゆうしょうよぼう 熱中症予防には・・・



こまめに水分補給



バランスよく食べる



十分な睡眠

夏休みも引き続き健康観察票の記入をお  
願います。毎日元気に過ごすコツは早寝・  
早起き・朝ごはん！！規則正しい生活を中心  
がけよう。新型コロナウイルス感染症予防  
に心がけ、楽しい夏休みを過ごしてください。

