P会員

ほけんだより

令和２年度
７月３０日（木）
豊見城市立
豊崎小学校

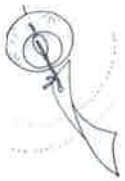
８月の保健目標

夏を健康に過ごそう

今年の夏も、厳しい暑さが続いています。感染症対策でマスクをつけていることもあり熱中症の心配が高くなります。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると体調をくずしやすくなってしまいます。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすりと眠りましょう。夏休みの楽しい計画も、元気がないと思いっきり楽しむことができません。学校があるときと同じように、早寝早起きをする、３食きちんと食べるなど、リズムをくずさず正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。

夏休み明けには水泳学習がはじまります。体調で不安がある場合は主治医の先生に相談しましょう。また、アタマジラミがいないかご家族でチェックしてください。

暑さに負けない　元気な夏の過ごし方



食べる飲む

★朝ごはんをきちんと食べる。

朝食は１日のエネルギー源。きちんと食べて、体力低下を防ぎましょう。また、暑くなる前なので、食が進みやすいです。

★冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意!!

胃腸の働きを弱め、下痢や腹痛の原因に。

ワンポイントアドバイス

暑いときは、汗気のあるものが食べやすいようです。

野菜スープ、めん類　など

遊ぶ

★昼間は、からだを動かして。

からだを動かして疲れていれば、寝苦しい夜でも、ぐっすり眠れます。

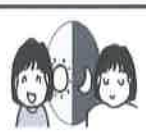
熱中症を防ぐために、外遊びは、正午前後の暑い時間を避けましょう。

★こまめにシャワーを。

外遊びや昼寝、食事の後など、汗をかいたら、シャワーで流します。石けんは使わず、お湯で流すだけでOKです。

汗ケア

寝る



★夏休み中も早寝早起きで。

生活リズムが乱れると、からだの調子も乱れます。夜早く寝て、朝は涼しいうちに起きるようにしましょう。

★昼寝の時間で調整を。

暑くて寝苦しい日が続くときは長めに、夜の寝つきが悪いときは短めに。

ワンポイントアドバイス

タオルで包んだ保冷剤で頭を冷やすと、寝つきやすい。

出かけるときは
帽子と水筒を忘れずに。
人の多い場所へ行くときは
マスクをしましょう。

きけんから自分を守るために…

「知らない人」ってどんな人？

いつもあいさつをするけどおうちの人が知らない人

よく公園で会うけど名前を知らない人

やさしい「声かけ」？でも…

アイスを買ってあげるからおいで

足が痛い。病院まで連れて行って

お母さんが事故にあったから車に乗って

ついていかない！

声をかけられても「おうちの人に聞いてから」と答えよう！

遊びに行くときは

何をして　何時に帰る

だれと　どこで

を伝えよう

参考

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供たちを守り、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、登校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。
・感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。

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）

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、できるだけ人と人との距離を確保すること。

○「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。
室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。

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。

★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士の家庭間の行き来や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考にして工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。

作成：文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課