



先週とうってかわって今週は暑い日が続いています。汗だくになって外で遊んでいる元気な子もいます。さて、マスクをつけているときの熱中症対策について、ほけんだよりの6月号でお伝えしましたね。これからさらに暑さが続く季節となるので、よりいっそう注意が必要です。保健室にも気分が悪くなった子や鼻血が出た子が来ます。熱中症は命に関わる危険もあるため、予防するための行動をとりましょう。

「ひ・み・つ」の方法で熱中症を予防しよう！

*○のなかには、何の文字がはいるかな？

こたえは、うら

ひ・・・ひ〇〇で休む

外で遊ぶときは涼しい場所です。休みましょう。帽子を忘れずに！

み・・・み〇(水分)を補給する

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

つ...つ〇〇〇もので体を冷やす

冷やすとよい部分は、わきの下・首・足の付け根など、太い血管があるところがよい。

☆感染症対策下における熱中症対策（おうちの人と相談しましょう）☆

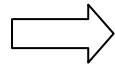
(1) 多めの水分を持参しましょう

マスクをしているとどの渇きに気づきにくくなるので、こまめに水分をとるようにしましょう。今後、水分量が足りないようであれば、①大きめの水筒 ②水筒2本（2本目はマグボトルでも、ペットボトルでも可）などの持参をお願いします。なお、ペットボトルを持参する際は、記名したペットボトルホルダーなどに入れましょう。また、7月20日から8月末までは、水筒などの中身は、お茶・お水・氷以外に、スポーツ飲料でもよいです(炭酸不可)。ただし、薄めるなどして糖分のとりすぎに注意しましょう。

*学校の水道は、安全面に配慮し、直接口で飲まない指導をしています。

(2) 主に登下校中の熱中症対策グッズの使用について

- ・クールネックバンド
- ・冷感タオル
- ・ラッシュガード
- ・日傘 など



左記のような対策グッズを使ってもよいです。ただし、個人で管理することになるため、必ず記名してください。また、クールネックバンドを使う場合には、ろう下のフックにかけられるように、ひもやフック付きせんたくバサミとビニール袋を用意してください。

*クールネックバンドは学校でも購入できます。職員玄関に設置の見本をご覧ください。ご希望の方は、備え付け注文袋にて7/15迄に職員室にお申込みください。(380円) *見本展示は7:40~18:30

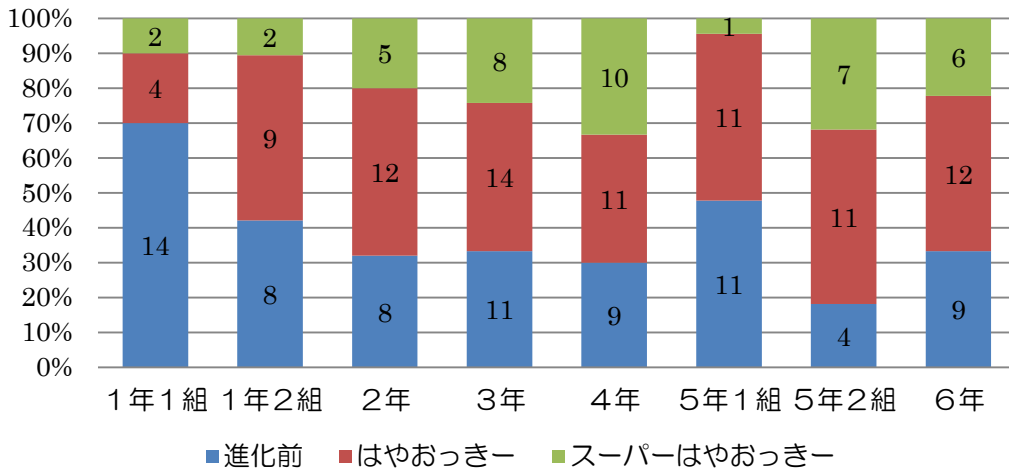
(3) 運動をするとき・登下校のときのマスクの使い方

無理をせずにマスクを外しましょう。マスクを外したら、なるべく友達との距離をあげ、会話を控えるようにします。1・2年生は雨の日にカッパを着て登下校するときは、マスクを外します。

はやお しょうかん とりくみけっか きゅうこうちゅう 早起き週間の取組結果(休校中)

分散登校のときにおこなった、早起き週間の取組結果を報告します。臨時休校によって、「生活リズムが乱れたまま戻らない…」、「学校が始まっても朝すっきり起きられない」という子が少しでも減ることを願い、今回の取組を行いました。「ねむいーな」を「はやおっきー」に進化することができた人もいましたね。去年のゴールデンウィーク明けの全体の進化率は80.2%でした。次回は去年の進化率をこえられるように、早起きをがんばりましょう！

はやおっきーに進化できた人

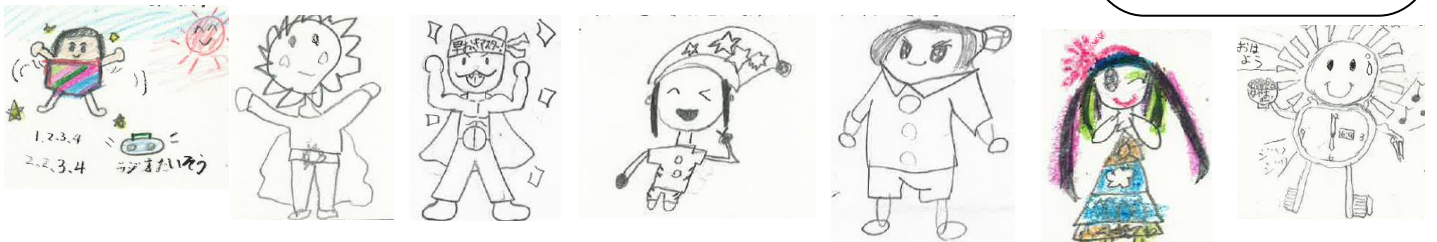


ねむいーな

みんなが考えてくれたはやおっきーを少しだけ紹介します！
どのはやおっきーも元気いっぱいですね！
みんなも元気に過ごして早起きできるようになろう！

はやおっきーの進化達成率 **60.7%**

(そのうちスーパーはやおっきーの進化達成率32.8%)



ソーシャルディスタンス

ってなんだろう？

テレビなどで「ソーシャルディスタンスを守りましょう」という話を聞いたことはありませんか？
ソーシャルディスタンスとは「社会的距離」のこと。
むずかしい言葉ですが、お友達との距離を取りましょうということです。学校の中でも「ソーシャルディスタンス」を守った行動をしたいと思いますね。

保護者の方へ

今年度は新型コロナウイルスの影響により、健康診断が実施できていないものが多く、ご迷惑をおかけしています。6月に視力検査を行いました。受診対象者には受診カードをお渡ししています。休校期間中に受診済みの方は学校にご連絡ください。

