

なつやすみ号No. 6 令和3年8月6日 河井小学校保健室

なつやすみの保健目標

かんせんしょう せいかつ **感 染 症 にかからないように生 活しよう**

きゃくただ せいかつ こころ なつ けんこう 規則正しい生活を心がけ、夏を健康にすごそう

毎日、きびしい暑さがつづいています。暑い中、元気に夏休みを楽しんでいますか?毎日、宿題もがんばっていますか?やる気の出ない日も「これだけ」と一つだけでも、すすめるようにすると、あとの苦しいのが少なくてすみますよ。

「こんなに暑かった?」と思うくらいきびしい暑さがつづいています。家の中にいても水分をこまめにとりましょう。好ききらいせずにバランスの取れた、食事に心がけ、たっぷり眠って暑い夏をのりきりましょう。



身体は毎日のきびしい暑さで、 つかれがだんだんとたまります。 生活リズムと水分ほきゅうに 気をつけてすごしましょう。

なつやす

夏你みもコロナウイルスに気をつけよう

コロナウイルスの流行の波がまた、やってきました。5回目です。だんだんと波と波の間も短くなって、拡がる速さも速く、かかる人も今までより多くなっています。今拡がっているデルタ株は「はしかくらいのうつりやすさ」だそうです。はしかはすれ違っただけでもうつると言われていますから、「今までの生活で大丈夫だったから…」「自分はかからない」はだれも言えません。今、自分や家族を守るために、どんなことに気をつけるのがいいでしょう?

① 人が多く集まる場所には、できるだけ行かない。

人が動けば、ウイルスも動く

② 行かなければならないときは、しっかりマスクで鼻と口を守る。

暑いけれど、人がいる場所でははずさない

③ 人との間をあける $1 \sim 2 m$ はなれよう

3密(密閉、密接、密集)を守ろう 換気する、はなれる、集まらない

夏休み中ですが、石川県でもたくさんの子どもがかかっています。能登地区でも出ています。かかっていると知らないで、広がっていきます。できることを、コツコツやっていきましょう。

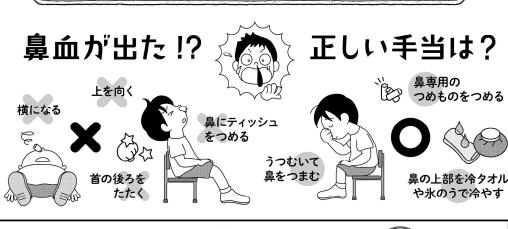


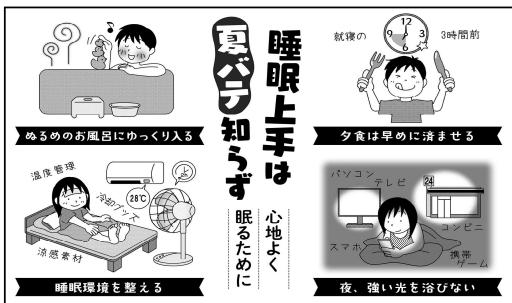




8月7日は鼻の日です。鼻はいきをするときの通り道。ただ通るだけではなくて、温度や湿度をちょうせつして、鼻毛フィルターできれいにして空気を体に入れてくれています。また、においを感じるセンサーがついていて、気持ちをリラックスさせてくれたり、ガスやけむりのにおいに気づいて、危ない場面に気づくことで、身を守ることができます。これだけの働きがあることを、あまり考えずに、いきをしていますが、改めて知ると小さな鼻の大きなはたらきは、すごいと思いませんか?









なつやすみも後半戦 早起きして充実した 毎日をすごしましょう。