

げんきいっぱい 7 月

梅雨があければ、いよいよ本格的な夏がやってきます。今年の夏は、熱中症対策に加え、新型コロナウイルス感染症の対策もしていかなければなりません。こまめな水分補給や手洗い、上手に予防しながら元気に夏を過ごしていきましょう。

毎朝の健康観察、ありがとうございます。続けてよろしく願いいたします。

コロナに負けないぞ

～ まだまだ手をあらおう！ ～



たくさん人が触るところを触った場合は、とくによく手をあらいましょう！

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、手のしわ

など、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



熱中症に注意



水分補給

30分に1回
ごくごくごく
3口以上を
心がけましょう！
体育などがある日は
水分を多めに
持たせてください。

熱中症
熱をにがすポイントは汗



汗をだすには
水分補給
が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ、タブレットがおすすめ



爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかったら脱水症状のサインかも

～ おしらせ ～

まいあさ けんこうかんさつ いっしょ けんさ
毎朝、健康観察と一緒にせいいつ検査をしています。
おうちでも確認をお願いいたします。

1. はんかち、ティッシュを持っていきますか？

(はんかちは、毎日洗ってね。)

2. 朝、はみがき、顔を洗ってききましたか？

3. 爪は長くないですか？

(爪の検査は毎週月曜日にします。月曜お休みの時は次の日)



～ がっこうい しょうかい 学校医を紹介します ～



7月22日(水)には歯科検診を予定しています。よろしくお願いいたします。

～ おねがい ～

「なんだかいつもと違う…」というおうちの方の直感(ちよくかん)はあたります！いつもと様子がちがうときは、体温(たいおん)以外(がい)にも朝(あさ)の健康(けんこう)チェックをお願い(ねが)します。

- ☐ 平熱(へいねつ)より熱(ねつ)は高(た)くないかな？低(ひ)すぎないかな？
- ☐ 朝(あさ)ごはんの食(た)べ方(かた)はどうかな？
- ☐ ウンチはでているかな？(べんぴ？下痢(げり)ぎみ？)
- ☐ 頭痛(ずつう)、腹痛(ふくつう)はないかな？ など

きになることがあれば、電話(でんわ)や連絡帳(れんらくちょう)でお知らせ(し)くださいね。

保健室(ほけんしつ)には、非常時(ひじょうじよう)用に下着(したぎ)や靴下(くつした)を備(そな)えています。学校用(がっこうよう)を返(かえ)すときは、パンツのみ、同(どう)サイズ程度の新(あたら)しいものをご準備(じゅんび)いただき、ご返却(へんきやく)ください。その他のもの(はんかち、体操服(たいそうふく)、靴下(くつした)など)は、洗濯(せんたく)してできるだけ1週間(しゅうかん)以内(い)にお返(かえ)してください。

心配(しんぱい)な方は、予備(よび)の下着(したぎ)を学校(がっこう)に置(お)いておくのもいいですね。

お手数(てすう)をおかけしますが、よろしくおねがいいたします。

けんこうしんだんご けっか し びょういんじゅしん ひつよう ばあい はや じゅしん すす
＊健康診断(けんこうしんだんご)後(ご)には結果(けっか)をお知らせ(し)しています。病院(びょういん)受診(じゅしん)が必要な場(ばあい)合(あ)いは早(はや)めの受診(じゅしん)をお勧め(すす)します。よろしくおねがいいたします。