

7月 保健だより



令和4年7月22日
黒部市立石田小学校保健室

☆☆夏休みスタート☆☆

いよいよ待ちにまった夏休みが始まります。もう夏の予定は立てましたか？長いお休みの間、ゆっくりとところとからだを充電して、2学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています^^
また、最近、新型コロナウイルス感染症が再び拡大傾向にあります。夏休み中も気を抜かず、これまで通りの感染症対策を続けていきましょう。

「夏バテ」を知っていますか??

症状

夏の暑さ

- からだがだるい
- つかれやすい
- やる気がなくなる
- 食欲がなくなる
- 頭がクラクラする
- 頭がいたい・熱っぽい など

食事

規則正しい生活

睡眠

運動

- 気持ちよく眠りにつけるように、夏でもぬるめのお湯につかることがおすすめです！
- 服装や室温で寝る環境を整えよう

- 1日3食しっかりと
- たんぱく質を多めにとろう
- 色の濃い野菜を食べよう

- からだを冷やさないことも大切！
(エアコンの温度を高く設定する、せんぷうきを使うなど)
- テレビやゲームを控え、目や脳を休めることも大切です

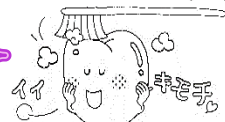
- 暑い日は屋内でもできるストレッチやその場ジョギング、なわとびなどがおすすめ！
- 適度な水分ほきゅうを忘れない

夏休み中に治療を！



1学期の健康診断の結果、治療を済ませた人もたくさんいますが、まだ終えていない人もいます。時間にゆとりのある夏休みがチャンスです。早めの受診をお願いします。新学期を気持ちよく迎えましょう。

歯と口のケアをしよう



夏休みは生活リズムが崩れ、歯みがきもおろそかになりがちです。規則正しい生活を送り、「1日3回丁寧な歯みがき習慣」も継続していけるよう、意識してみましょう。また、この機会にタフトブラシや舌ブラシにも挑戦してみるのもいいですね。

“マスクのオン・オフ切りかえ” “マスク休憩” を

意識しよう！

7月に入り、新型コロナウイルス感染症の流行が急激に拡大しています。これから始まる夏休みでは、いろんな場所で人の出入りが活発になり、さらなる感染拡大が心配されます。

また、これまで以上に気温が高い日も続き、感染拡大に加えて、熱中症についても気をつけなければいけません。夏を元気に乗りきるために、これまで通りの感染症対策を続けつつ、「マスクのオン・オフ切りかえ」(=つける場所とつけない場所を区別する)そして、「マスク休憩」(=適度にマスクを外す)についても意識していきましょう。

<マスクをつける場面>



ともだち かいわ とき
○友達と会話をする時



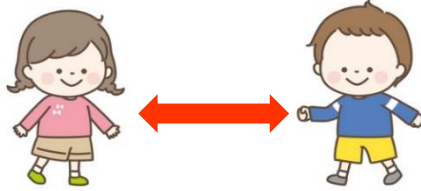
おおにんずう あつ ばしょ
○大人数が集まる場所
(教室、公共の場など)

いきぐる
☆息苦しいときや、
マスクを外したいときは、
人からはなれて、
しゃべらずにマスクを外そう！

<マスクをはずす場面>



そと あそ とき
○外で遊ぶ時



ひと じゅうぶん きょり
○人との十分な距離が
確保できる時

☆この時期の、外での
マスクは危険です。
十分な間隔をとって、
適度にマスク休憩をはさもう！

～保護者の皆様へ～

いよいよ子供たちが待ちに待った夏休みに入ります。長いお休み期間中で、勉強や遊びに全力で取り組み、心も身体もリフレッシュできることを願っております。

さて、夏休みに入るにあたり保健室から、下記の通り2点お願いがあります。

①夏休み期間中の体調管理

これまで同様の感染症対策を続けるとともに、「生活表」に体温、症状(ある人のみ)を記録してください。

②お子さんの新型コロナウイルス感染症の陽性が判明したとき

お子さんが陽性判定を受けた場合、必ず学校までご連絡ください。時間外、土日と学校閉庁日(8/11～16)は黒部市役所までお願いいたします。

(8:00～16:30 石田小学校 TEL 0765-54-1316 黒部市役所 TEL 54-2111)