

ほけんのひろば



おうちの人といっしょによみましょう。

令和2年8月25日 豊川小学校 保健室

2学期がスタートしました。夏休みは元気よく過ごせましたか？まだまだ暑さは続くものの、季節の変わり目になると、体調を崩す人が増えてきます。

2学期はたくさんの行事があります。みなさんの活躍する場がたくさんあるということですね。はりきりすぎて、途中でエネルギー切れにならないように、「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守って、毎日元気に過ごせるようにしましょう。ご家庭での声かけもよろしくお願いします。



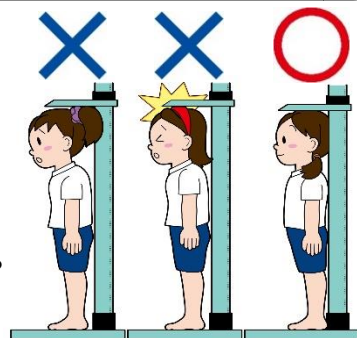
発育測定があります！

☆服装：運動着（半そで・短パン・靴下なし）

| | 1校時 | 2校時 | 3校時 | 4校時 |
|--------|------|-----|-----|-----|
| 26日(水) | 3年 | 5年 | 6年 | 4年 |
| 27日(木) | おおぞら | 1年 | 2年 | |

☆髪型に注意！

ポニーテール
ヘアピン
カチューシャ
はさけましょう。



ほけんしつからのお知らせ

1. 「健康カード」「ヘルシートライ」「歯みがきカレンダー」について
忘れた人は、反省・感想を書いて、8月中に提出ください。

2. 熱中症に気をつけましょう。

○ 日ごろから体調管理をしましょう。

- ・ 検温と体調チェックを習慣化する。
- ・ 体調がわるいときは、むりをせず家で休養する。

○ こまめに水分補給しよう

- ・ のどがかわいていなくても、こまめに水分補給。
- ・ 1日あたり1.2リットルがめやす。
- ・ ねている間の脱水に注意。



3. 引き続きコロナウイルス感染症対策をお願いします。

① 登校前は、必ず朝の健康観察・検温をお願いします。

37.5℃以上の発熱や咳、咽頭痛等がみられる場合は、無理に登校せず、自宅での休養または医療機関の受診をお願いします。

《 こんな症状はありませんか？ 》

発熱・頭痛・悪寒・関節痛・顔色不良・鼻水・咽頭痛・咳・食欲不振 など

② マスクを着用させてください。



※ 熱中症の心配がある場合は、距離をとる、会話を控えるなどして外すよう指導します。