

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ひします。



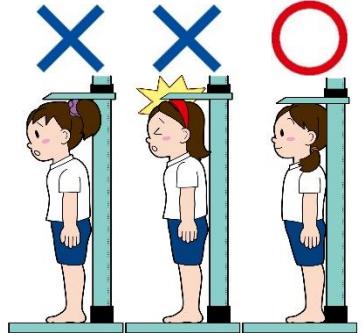
発育測定があります！

☆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しらせ

- 「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。

- 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。

- 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°C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。