

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
2021.7.19 Vol.6

いよいよみなさんが楽し^{たの}みにしている夏休みが始まります。夏休みはおうちで過ごす時間が長くな^{なつやす}り、どうしても生活リズムが乱れやすくな^{なつやす}ってしまいます。夏休みの間も、早ね・早起き・朝ごはんを心^{こころ}がけ、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

始業式の日に、またみんなの元気な姿^みが見られることを楽しみにしています。

なつやす けんき 夏休みを元気にすごそう！



なつ そのままだと… 夏バテになってしまうかも

からだ
体がだるくなる

しょくよく
食欲がなくなる

きで
やる気が出なくなる

けんき 元気にすごすためのアドバイス

ひ 冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。冷房は28℃くらいを目安に温度設定をしましょう。



冷たいもののとりすぎは、便秘や下痢、食欲がなくなる原因になるので要注意です。あたたかい食べ物やおみそ汁をプラスしてみるとよいですね。



ひるまひ 間に冷えた体を、ぬるめのお湯にゆっくりつかって温めましょう。リラックスできて、よくねむりますよ。



なつやす うらう まいにち けんこうかんさつ きにゅう 夏休み中も毎日、健康観察カードを記入しましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、毎日家庭で健康観察をしてもらっています。夏休みの間も

たいちょうかんり けんこうかんさつ きにゅう ねが なつやす よう けんこうかんさつ がつぶん がつぶん
体調管理のために健康観察カードの記入をお願いします。夏休み用の健康観察カードは、7月分と8月分

りょうめん いんさつ しきょうしき ひ たんにん せんせい ていしゅつ
が両面に印刷されています。始業式の日に担任の先生に提出してもらいますので、やぶったり、なくし

ちゅううい ちゅううい
たりしないように注意してください。

健康観察カード 夏休み用7月					年 番 なまえ						
★毎日お家の人と一緒に健康観察をし、体調が悪いときは無理をせず、家で休みましょう。					このカードは8月末に回収し、一ヶ月保管します。						
★始業式の日に、このカードを学校に提出してください。休日も同じようにチェックしてください。					同居している家族の方で、左記のような症状がみられる場合は記入してください。						
★家族全員で体調を管理し、感染症対策を行いましょう。					印鑑ではなくサインでお願いします。						
【記入例】朝の平熱を記入してください。											
月日	曜日	朝の体温	朝食	昨夜ねた時刻	体調	症状にあてはまるときは○をします					家体の調人の サ保イ護ン者
7月21日	水	36.5 °C	○	9時 00分	○	せき	のどの 痛み	はなみず 鼻水	だるさ	その他 ※症状を記入	○
7月22日	木	36.8 °C	×	10時 30分	×	○		○		頭痛	頭痛



で出かけるときはわすれずに！

★ぼうし…直射日光があたるのをふせぎます。

ツバが広く、通気性のよいもの
がおすすめです。

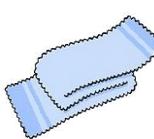


★すいとう…汗やおしっこしてていく

水分を補給しましょう。



★汗ふきタオル…あせもやにおいの対策になります。せいけつな
ものを用意しましょう。



保護者の方へ お知らせ

4月から行ってきた各種健康診断がすべて終了しました。健康診断の結果、医療機関での受診が必要とされた場合は、夏休みを利用して受診されることをおすすめします。

また、受診後は学校へ結果報告書の提出をおねがいします。

