

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り、どうしても生活リズムが乱れやすくなってしまいます。夏休みの間も、早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

始業式の日に、またみなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

夏休みを元気にすごそう！

その夏の過ごし方
大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！

そのままだと… 夏バテになってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気にすごすためのアドバイス

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。



暑間に冷えた体を、ぬるめのお湯にゆっくりつけて温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



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

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

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

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、一か月保管します。						
★始業式の日に、このカードを学校に提出してください。休日に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をお願いします。						
【記入例】 朝の平熱を記入してください。												
月日	曜日	朝の体温 ※平熱	朝食 食べた○ 食べなかった×	昨夜ねた時刻 ○時○分就寝 よい○ 悪い×	体調	症状にあてはまるときは○をします				家の 体の 調人の	サ保 イ護 ン者	
7月21日	水	36.5℃	○	9時 00分	○	せき	のどの 痛み	鼻水	だるさ	その他 ※症状を記入	○	
7月22日	木	36.8℃	×	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。



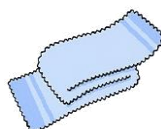
★すいとう…汗やおしっことして出ていく

水分を補給しましょう。



★汗ふきタオル…あせもやにの対策に

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。

