

令和2年8月21日
高松小学校
保健室 No. 3

ほけんだより



あっという間に夏休みも終わり、2学期が始まりました。新型コロナウイルス感染症対策をしながらの夏休みでしたが、久しぶりに会った児童のみなさんの表情からは、存分に楽しんだ様子がうかがえます。楽しかったこと、がんばったことをたくさん聞かせてもらいたいと思います。楽しかった夏の思い出を2学期のパワーにして、美りの多い秋にしてほしいと思います。

夏休み中ののんびりムードから早く抜け出して、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。まだまだ暑い日が続く、熱中症も心配されます。こまめに十分な水分補給を心がけましょう。

8月 9月 の保健行事

- 8月21日(金) 体位測定【1・2・3年生】
- 24日(月) 体位測定【4・5・6年生】
- *体操服で行います。体操服で登校してください。
- 31日(月) 内科検診【4・5・6年生】
- 9月 1日(火) 内科検診【1・2・3年生】
- 17日(木) 歯科検診【全学年】



夏を元気に過ごすポイント4っ!

- POINT ①早起き
- POINT ②朝ごはん
- POINT ③水分補給
- POINT ④お風呂



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

～おうちの方へ～

①登校時のマスク着用について

熱中症予防のため気温や湿度、暑さ指数が高い場合には、登下校時は、人との距離を十分とり、会話を控えながら、マスクをはずすように指導しています。おうちでも声かけをお願いします。

②給食後の歯みがきについて

新型コロナウイルス感染症対策のため、1学期は、給食後の歯みがきを見合わせていましたが、茨城県歯科医師会からは、むし歯予防のために歯みがきは必要なだけでなく、ブラッシングによって口の中を清潔に保つことは抗ウイルス対策にも有効であると言われています。そこで、水道洗いの密を避ける、すすぎは少量の水で教室で行うなど対策を行いながら、9月からから歯みがきを再開したいと思います。歯みがきセットの準備をお願いします。

③PCR 検査対象や濃厚接触者となった場合について

今後、鹿嶋市内での新型コロナウイルス感染症が流行することも考えられます。ご家族や児童本人が PCR 検査を受けた場合や濃厚接触者と診断された場合には、学校まで連絡をお願いします。対象にならない場合でも、心配な場合には欠席ではなく出席停止になる場合がありますので、ご相談ください。



全国的に児童生徒の感染経路が「家庭内感染」が最も多いことから、同居家族の体調にも気を付けるよう言われています。そのため、9月より健康観察カードに、家族の健康状態についての欄を設けることになりました。ご協力よろしくお願いします。



夏休みの宿題として、健康カレンダーをお願いしました。夏休みも自分の決めた時間で規則正しい生活ができた人もいれば、ちょっと夜ふかししてしまい、生活リズムが乱れてしまった人と色々だったようです。睡眠不足や朝ごはんを食べなかった場合などは、熱中症のリスクを高めるとも言われています。2学期も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。