



令和4年7月21日  
多摩市立西落合小学校  
養護教諭

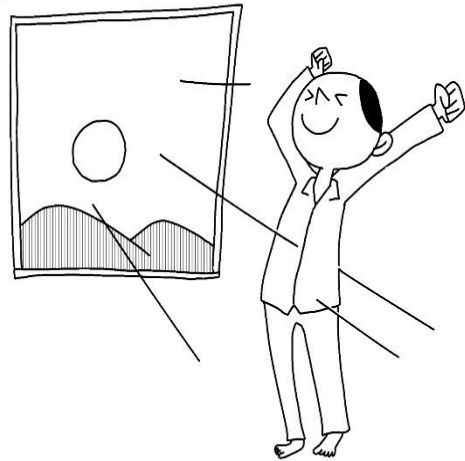


もうすぐ夏休みが始まります。普段、学校ではできない、いろいろな経験をしたり、家族でゆっくり過ごしたり、有意義な夏休みを過ごせるといいですね。そのためにも、早寝早起き、朝ごはんを食べることを心がけ、生活リズムをくずさないよう気を付けましょう。

## 早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



## 夏休み中も健康観察表をつけましょう

8月 健康観察表① 完 備 番 名表①

※学校、家庭共に「発熱」「下痢嘔吐」のある場合は、必ず検温をとり、その結果を必ず記入してください。発熱、下痢嘔吐がなくても、体調不良を感じた場合は、必ず検温をとり、その結果を必ず記入してください。

学年: \_\_\_\_\_ 姓: \_\_\_\_\_

日付	検温	発熱の有無	下痢の有無	嘔吐の有無	その他	検温の場所	検温時間	検温者
8/1	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/2	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/3	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/4	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/5	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/6	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/7	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/8	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/9	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/10	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/11	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/12	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/13	朝	○	○	○		23.0	10:00	○
8/14	朝	○	○	○		23.0	10:00	○

学校はお休みですが、感染を広げないためにも、毎日の検温

と健康観察が大切です。

具合が悪いときは無理をせず、お医者さんに見てもらった

り、お家でゆっくり休んだりしましょう。



# ねっ ちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防しよう!



## ねっ ちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防のために

すいぶん えんぶん  
水分(塩分)  
をとる



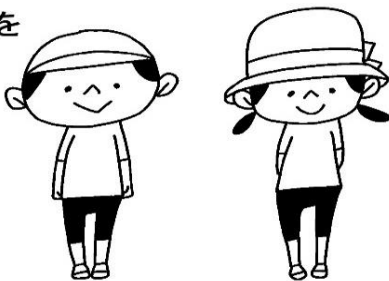
ぐあい わる まえ すいぶん  
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

きおん しつどが  
たか  
高いかんきょう  
うんどう  
では運動をひかえる



きおん しつどが たか ばあい うんどう ひかえ ひか  
気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしを  
かぶる



ひざし つよ  
日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび  
首などを  
ひやす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどのかわきに気づきにくいです。のどがかわいたと思う前に、水分をとるようにしましょう。

🌸🌸🌸 保護者の皆様へ 🌸🌸🌸

## 学校保健活動へのご協力ありがとうございました

6月の歯みがき強化週間とノーテレビノーゲームノーネット週間へのご協力ありがとうございました。歯みがきカードは92.7%、ノーテレビノーゲームノーネット週間カードは95.4%の高い回収率でした。ご家庭でのご理解とご協力ありがとうございました。2つの取り組みは、一定期間だけでなく、引き続き、取り組んで頂けると良い習慣になっていくと思います。無理のない目標で、長く継続できるよう、それぞれのご家庭にあった「我が家流」で、今後ともご協力お願いいたします。

