



日頃から、新型コロナウイルス感染症予防の取組にご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
 あと3日で夏休みです。今年度は期間が2週間と短く、また新型コロナウイルスの感染も拡大していることから、例年のような過ごし方は難しいかもしれません。子供たちは学校再開後、新しい生活様式の中で頑張っていて過ごしていたので、この2週間でゆっくり心と体を休めてほしいと思っています。  
 夏休み明け、子供たちの元気な姿を見られるのを楽しみにしています。

### ～夏休み中の健康観察について～

夏休み中も、毎朝晩に検温し、健康観察表に記入をお願いします。健康観察表は学校ホームページからダウンロードできますので、必要な場合は印刷してご利用ください。

### ～定期健康診断の予定について～

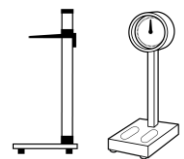
延期になっていた定期健康診断の日程が全て決まりましたので、別紙にてお知らせしています。ご確認をお願いします。

健康診断の結果、病気・異常等の疑いのある人には「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします（歯科健診の結果のみ、全員にお渡しします）。

「病気・異常等の疑いのある人」にお渡ししますので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

### ～8・9月 身体計測の予定～

日にち	学年	日にち	学年
8月25日（火）	6年生	8月28日（金）	2年生
8月26日（水）	5年生	8月31日（月）	3年生
8月27日（木）	4年生	9月 3日（木）	1年生



※体育着で受けます。

※計測終了後、健康カードをお渡しします。押印の上、速やかにご提出をお願いします。

### ～本校における室内科学物質測定結果のお知らせ～

多摩市では、学校薬剤師が定期的に教室等の室内科学物質濃度を測定しています。

今回は7月29日に5教室（音楽室、図書室、図工室、理科室、普通教室）で測定し、ホルムアルデヒドとトルエンはいずれも基準値以下でしたので、お知らせいたします。引き続き、児童が安心して学習できる環境を整えてまいります。

お子さんとお読みください。

今年の夏も、蒸し暑くなりそうです。そこで大切なのは、「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れずに水分補給し、夜はぐっすり眠りましょう！暑さに負けず過ごしたいですね。

## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渴くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\ こんな人は /

水分が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渴いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は /

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は /

睡眠が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



### ～古布・タオル等寄付のお礼～

先月、メール配信にて校内消毒用の古布・タオルの寄付をお願いしたところ、たくさんの寄付が集まりました。毎日たくさんの布やタオルを使用するため、本当に助かります。

中には教員あてにメッセージをつけてくださる方もいらっしゃり、温かい気持ちになりました。

基本的には小さく切って使い捨てにしていますが、新品のものは消毒して再利用させていただこうと思っています。

ご協力いただき、ありがとうございました。また足りなくなった場合はお声かけさせていただきますので、よろしく願いいたします（寄付は常時受け付けております）。

