



保健だより

No.5

令和3年 7月13日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭 新井あづ紗

あと1週間ほどで夏休みです。都内では、乳幼児を中心に流行するRSウイルス感染症が急増しているそうです。学校では罹患者は出ていませんが、新型コロナウイルス感染症と同様に、手洗いやマスクの着用等、予防に努めていただければと思います。

発熱のほか、咳が出るなど体調が悪いときには無理をせずお休みするようにしてください。また、ご家族に体調不良の方がいる場合も、お休みしていただきますようご協力お願いいたします。

※以下の場合には必ず学校にご連絡ください。

- ◆お子さんがPCR検査を受けた場合
- ◆同居のご家族がPCR検査を受けた場合



結果もお知らせください。

～夏季休業中の新型コロナウイルス感染症対応～

- 夏季休業中も、毎日朝と夜に検温し、健康観察表にご記入ください（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）。
- 夏季休業中、新型コロナウイルス感染症等で、学校へ緊急に連絡する場合、次の電話番号にご連絡ください。

平日（月曜日～金曜日）	：豊ヶ丘小学校 042-371-3341
土・日・祝日・学校閉庁日（8月10日～16日）	：多摩市役所 042-338-6855

～健康カードをお返しします～

定期健康診断がすべて終了しました。健康カードをお返ししますので、ご確認の上、16日（金）までにご提出ください。（押印は、身長と体重の確認のときにしていただいたので結構です。）

多摩市では、定期健康診断で測定した身長・体重の結果から、成長曲線・肥満度曲線を作成し、いくつかの項目に該当した場合、受診のお勧めをしています。該当したお子さんには、後日お知らせを配布します。内容を確認していただき、ご不明な点がございましたら、養護教諭 新井までお問合せください。



バランスよく食べよう！

冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？冷たいもので胃腸が冷えたり、かたよった食事で栄養が不足していたりすると、夏バテの原因になります。1日3食バランスよく食べましょう。



水分をとろう！

遊びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとりましょう。



お風呂に入ろう！

湯船に入らず、シャワーで済ませていませんか？部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来をすると、体は疲れてしまいます。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入るといいですよ。



よく寝よう！（早寝早起き）

寝る直前までスマホやタブレット、ゲームをしていませんか？寝つきが悪くなり、睡眠不足になってしまいます。また、睡眠不足だと熱中症になりやすくなります。寝る1時間前には電源を切りましょう。小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間です。



出かけるときは忘れずに

ぼうし

直射日光が
あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



水筒

汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を

