



保健だより

No.4

令和4年 7月11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週間半ほどで夏休みです。都内では、新型コロナウイルスの感染者が増えてきています。熱中症予防のためにマスクを外す機会が多いと思いますが、改めて、三密を避け、手洗い・換気・規則正しい生活をするなど、基本的な感染症予防をしていただきたいと思います。

夏休み明け、元気な子供たちに会えるのを楽しみにしています。

～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。（本人・家族がPCR検査を受けた、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合など）

平日（月曜日～金曜日）8時～16時半 ・ ・ ・ 豊ヶ丘小学校 042-371-3341

平日 16時半以降・土・日・祝日・学校閉庁日（8月8日～15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、**14日（木）**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、6月末にお知らせを配布しました。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。



⚠ 熱中症を予防しよう ⚠



朝食をとる
（水分・塩分）



こまめに
水分をとる



外に出るときは
帽子をかぶる



睡眠を
たっぷりとる



体を動かすとき、外を歩くときなどはマスクを外す
（近距離での会話は控える）

～あなたの夏バテリスクはどれくらい？～

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロしている。
- 熱中症予防のために、ジュースで水分補給している。 □ お風呂はシャワーでサッとすませる。
- 夏は冷たいものしか食べたくない □ 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓チェックが多い人ほど夏バテリスクが大きいです！！



夏を元気に過ごすコツ

季節のものを食べよう



夏野菜は、体にこもった熱を体のなかから冷やしてくれます。(キュウリ、トマト、とうもろこし、なす、ピーマンなど)冷たいものばかり食べず、季節の野菜を食べましょう！

お風呂に入ろう



エアコンや冷たい食べ物で体の中は冷えています。また、シャワーだけでは疲れはとれません。38～40℃の少しぬるめのお湯にゆっくりつかるとリラックスできていいですよ。

たっぷり寝よう



睡眠不足だと、自律神経が乱れて熱中症になりやすくなります。寝つきが悪くなるので、スマホやタブレットは寝る1時間前には電源を切りましょう。

いっぱい笑おう



免疫力が下がると、夏カゼはもちろん新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。笑うと、免疫力がアップすると言われています。たくさん笑いましょう！

出かけるときは一緒だよ！



ぼうし



タオル



すいとう



元気に

ひとつきまーす

