



ほけんだより 夏休み号



長瀬第一小学校保健室

いよいよ夏休みが始まります。熱中症や夏バテなどで体調を崩さず、元気に夏休みを過ごしてくださいね！

あつさにききめアリ！うちみず

学校がある日と同じ時間に起きよう！

★夏休みを元気にすごすために



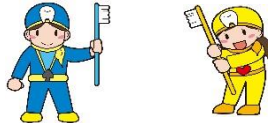
早寝・早起きをして規則正しい生活をしましょう



生活リズムを崩すと体調も崩しやすくなってしまいます。学校に登校する時と同じ時間に寝て、同じ時間に起きられるようにしましょう。また、夏バテや熱中症の予防になるので、1日3食しっかり食べましょう。

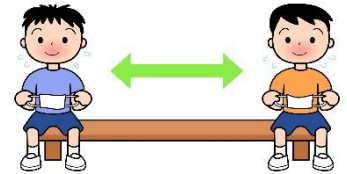


食べたら歯みがきをしましょう



食べ物が口の中に残っているとむし歯がでやすくなるので、食べた後には歯をみがきましょう。また、おやつはだらだらと食べないで、時間を決めて食べましょう。

歯みがきカレンダー・けんこうしらべを配付しました。



熱中症に注意しましょう

9月1日に提出をしましょう！

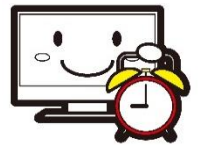
のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をしましょう。外出する時は、帽子をかぶり、着るものは汗を吸って風通しのよいものを選びましょう。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離（2m以上）離れている時は熱中症予防のためにマスクをはずしましょう。

また、暑いからといって、冷房の効いた部屋で長時間過ごしていると外との気温差が大きくなるので、かぜをひきやすくなったり、冷えすぎて頭が痛くなったりだるくなったりしてしまいます。無理のないように少しずつ暑さに体をならしましょう。



テレビ・ゲーム・インターネット（動画を含む）等の時間を決めましょう



長時間テレビやインターネットを見たり、ゲームをしたりしていると運動不足になり、視力（目の見え方）にも影響してしまいます。テレビやゲーム、インターネット（動画を含む）を見る・触れる時間を決めるようにしましょう。おうちの人と相談して「2時間まで」などと決められると良いですね！



むし歯などで受診が必要な人は病院に行きましょう

夏休み前に実施した健康診断の結果、受診が必要な人は、時間のとれる夏休みのうちに受診をしましょう。受診し治療が終わったら、学校に書類の提出をお願いいたします。

< 受診状況 7月12日現在 >

| | 歯科 | 耳鼻科 | 眼科 |
|------------|----|-----|----|
| 受診が必要な人（人） | 77 | 78 | 57 |
| 受診済みの人（人） | 50 | 40 | 44 |
| 受診率（%） | 64 | 51 | 77 |

夏休みは治療の絶好のチャンスです

歯科検診結果のお知らせ



夏休み明けに、より良い健康状態で勉強や運動に取り組めるようにしましょう！

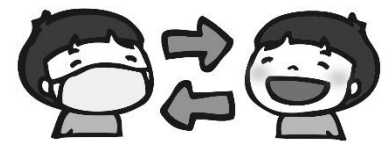
ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞごしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトントン追求してみてもどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！

かんせん・あつさバランスでたいさく



★夏休みも感染症対策を続けましょう

◎けんこうチェック表の記入をしましょう

夏休み用のけんこうチェック表を配付しました。夏休み中も、毎日の体温計測、健康観察をして体調の確認をしましょう。環境整備奉仕作業（8月21日）と2学期始業式（9月1日）は、保護者印の押印もお願いいたします。

◎今まで続けてきた感染症対策を、夏休みも徹底して行いましょう！

下記の例を参考に自分でできる対策をしていきましょう！

さいたまけん 埼玉県HP より

新しい生活様式をみんなで実践しましょう【実践例】

社会的距離の確保

- 施設利用は定員の半分の人数で利用する
- 人との間隔はできるだけ2m空ける
- 会話は、可能な限り真正面を避ける

マスクの着用・手洗い

- マスク着用時は負担のかかる作業や運動は避ける
- まめに手洗い・手指消毒



移動に関する感染対策

- 流行地域からの移動、流行地域への移動は控える
- 地域の感染状況に注意する



買い物

- レジに並ぶときには、前後にスペース
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用



公共交通機関

- 混んでる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も
- 会話は控えめに



娯楽・スポーツ等

- お出かけはすいた時間、場所で
- ジョギングは少人数で
- のどが渇く前に水分補給



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーを
- 屋外空間で気持ちよく
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 多人数での会食は控えて



働き方

- テレワークやローテーション勤務を広げよう
- 対面での打合せは換気とマスク
- 会議はオンライン

