

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 7月19日
第10号 神石小学校

夏を元気に過ごそう



withコロナで迎える、二度目の夏がやってきました。
「マスク熱中症」などの危険に注意し、コロナ対策をしながらの夏の過ごし方が必要です。

「マスク熱中症」に注意！ 大人も子どももマスクで脱水が進む危険あり



人は体から熱を放散（外へ広く散らす）するためのさまざまな仕組みをもっています。汗をかくこと、皮膚の血流（血液が血管を流れる）を上げること、皮膚の血管を拡張（広げて大きくする）することなどです。

そしてもう一つの仕組みが「呼吸」です。犬は汗をかかないので、暑くなると「ハー、ハー」と激しく息を吐いて体温を調整していますが、それと同じです。マスクをすると、通常に比べて、呼吸が妨げられ、体の熱を放散しにくくなります。

マスクをしていると、口のかわきを感じにくくなり、水分補給が不十分になり、気づかないうちに脱水が進む危険性もあります。熱中症予防は、つぎのポイントに注意する必要があります。

<コロナ禍における熱中症予防のポイント>

- ・屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合にはマスクをはずす
 - ・マスクをつけている時は、激しい運動は避ける
 - ・のどがかわいていなくても、定期的に（時間を決めて）こまめに水分補給を心がける
 - ・外出する時は、暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける
- ※周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。



夏休みも一人ひとりができる対策を！

児童のふり返りから、一番の課題は「ソーシャル・ディスタンス」でした

★「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

★ていねいな手洗い

★咳エチケット



+ よい生活習慣を！

生活チャレンジの目標の時刻までに、寝たり起きたりして、よい生活リズムで過ごしましょう。

お口の川柳について ~夏休みの宿題~



あなたの考えた『お口の川柳』をご記入ください。
※一人一作品で未発表に限る。

令和3年度

お口の川柳

募集します

※詳しくは裏面をお読みください。

住所 _____

電話番号 _____

氏名 _____

学年 _____

性別 男/女

今年度も、神石高原町歯科衛生士連絡協議会より、「お口の川柳」についての募集があります。今年も夏休みの宿題として、全員応募する予定です。

テーマは「歯」・「口」・「歯・口」にまつわる新型コロナウイルス感染症についてです。応募用紙を配りますので、1人1作品作って8月21日（土）に提出してください。

夏休み中も食後の歯みがきをていねいにおこないましょう。歯みがきカードもあります。最終日にはふり返りを書いて担任の先生に提出してください。

↑ 今年度はこの用紙です

おうちのかたへ

1学期が終わります。保護者のみなさまには、健康・安全面について、ご協力いただき、ありがとうございました。毎朝の検温等、大変ご負担をおかけいたしました。

これから夏休みが始まりますが、夏休み用の健康チェック用紙を「健康観察カード」に貼っています。検温していただく日（登校する日の前日と登校日）と、記述欄を設けていますので、体調の変化があれば記述してください。毎日検温するようにはしていませんが、お子さんの毎日の健康管理について、ご協力をよろしくお願いいたします。