

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 8月 6日
第12号 神石小学校

熱中症予防とコロナ感染防止で 夏休みを元気に過ごそう



いよいよ夏休みに入ります。今年は今までにない短い夏休みになりますが、早寝早起きを心がけ、生活リズムが乱れることのないように、規則正しい生活を送りましょう。コロナ対策をしながらの熱中症予防をし、暑い夏を乗り切っていきましょう。

熱中症のリスクを減らすために ... **3とる**



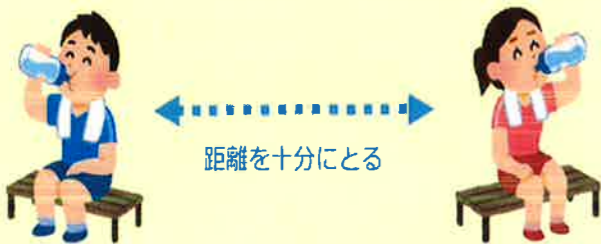
人との距離をとる

マスクをとる

水分をとる



吐く息は36℃ちかい温度に、そして、湿度は100%になるとも言われています。高温多湿の状態です。マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。



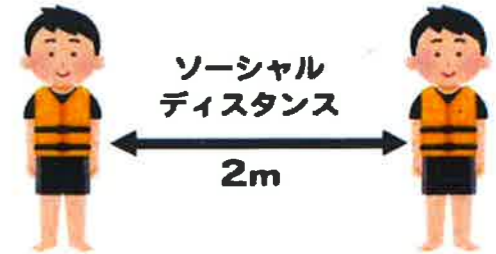
激しい運動は避け、のどがかわいていなくても、1時間ごとにコップ1杯の水分をとるなど、こまめに水分補給をしましょう。

特に屋外では、「3とる」で、熱中症のリスクを減らしましょう。

夏休み中も「新しい生活様式」の生活を！

① 身体的距離の確保

5分間の会話は1回の咳と同じです。対面になるような会話はしないなど、思いやりの距離を保ちましょう。



② マスクの着用

屋内ではマスクの着用が基本ですが、1人で部屋にいるときや、人がいないときは外すなどの工夫をしてみましょう。特に屋外の密集が避けられる場所では、注意事項を守ってマスクをはずし熱中症の予防に心がけましょう。



③ こまめな手洗い

1日に何回手を洗ったか数えてみましょう。特に外出先で共用物に触れた後や外から帰った時（食事やトイレなども含め）は、こまめに正しい手洗いに心がけましょう。



★そのほか、換気をするなどの3密を避けるための工夫や、免疫力を上げるために「睡眠・食事・適度な運動」など、規則正しい生活を送ることが大切です。

《お口の川柳について》～夏休みの宿題です～



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」と「口」です。用紙を配りますので、夏休み中に、1人1作品作って、始業式の日に提出してください。

夏休み中も、食後の歯みがきをしっかりとがんばってください。歯みがきカードもあります。最終日には振り返りを書いて、担任の先生に提出しましょう。

【おうちのかたへ】

1学期中、保護者の皆様には、コロナウイルスの予防対策を始め、健康・安全面で色々ご協力をいただき、ありがとうございました。夏休み中は、体の調子を整えるよい機会です。期間も短く病院受診も難しいとは思いますが、むし歯の治療や眼科の受診など、気になられるところは診てもらってください。

夏休みから、「健康観察カード」を新調します。休み中は、これまでと同様に、毎日検温をし、健康チェックをお願いします。始業式（8月19日）の朝には、「健康観察カード」を持たせてください。

また、夏休み中、コロナウイルス感染の恐れがある発熱の症状等（本人も家族も）体調の変化がありましたら、相談窓口に連絡され、学校までお知らせください。

◆相談窓口：広島市、呉市、福山市以外の市町 (082)513-2567
神石高原町役場政策企画課 (0847)89-3351

◆学校の完全閉庁日：(12日～14日)の連絡先 (0847)89-3341 (町教委)