保健だより

湯河原町立吉浜小学校
2021．9．1　No.6

もう一度、新型コロナウイルス感染症の予防について確認しよう！

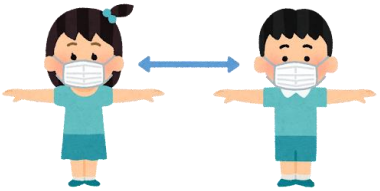
☆登校前におうちの人といっしょに体調の確認をしましょう

＊熱がある　＊頭が痛い
＊せきが出る　＊だるい　＊おなかが痛い　など、
体調が悪いとき（健康観察カードの『体調が悪いときの主な理由』に〇がついたとき）は学校を休み、家で休養または病院へ行きお医者さんに診てもらいましょう。

※おうちの人に健康観察カードに体温を記入してもらい、忘れずに学校へ持ってきましょう。

☆人との距離を十分とりましょう

友だちとの距離が近くならないようにしましょう。
友だちと近づいて大きな声で話したりしないようにしましょう。
登校・下校のときや、休み時間も気をつけましょう。



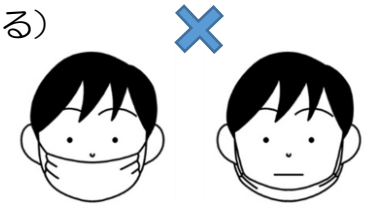
☆石けんを使ってしっかり手を洗いましょう

＊学校に登校したとき　＊休み時間のあと　＊給食のまえ
＊掃除のあと　＊体育のあと　＊トイレのあと
＊理科室や音楽室、図書室などほかの教室から自分の教室に帰ってきたときは、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

※手をふくための、ハンカチやタオルも忘れずに持ってくる。

☆マスクをしっかりつけましょう

・正しいつけ方（必ずマスクをつける）



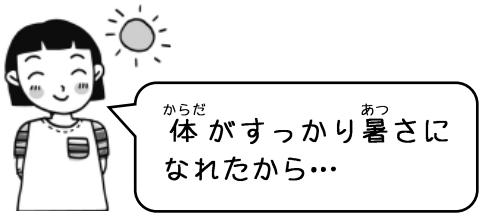
※マスクの予備をカバンに入れておく。

〇 鼻と口の両方を確実におおう　× 鼻が出ている　× あごマスク

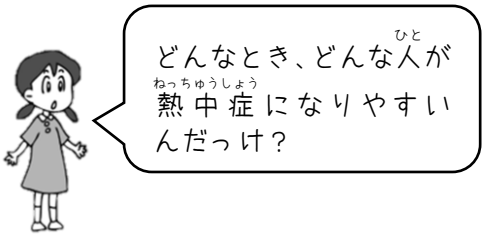
まだまだ熱中症対策　続けてね

夏休みも終わり、９月になっても強い日差は夏のまま。さらに、長い休み中の生活リズムから抜け出せず睡眠不足、なんとなくだるい、ボーっとする…。疲れがたまっているうえに、暑さも重なり体調を崩す人が増える時季です。

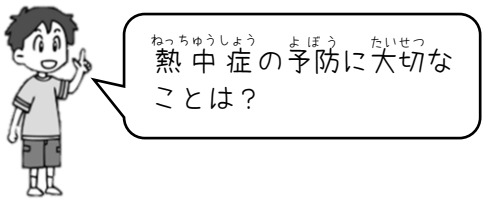
夏休み明け、**こんなふうに思っている人いないかな？**



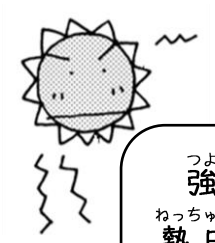
もう大丈夫？それでも油断大敵、思わぬ落とし穴が待っているかも…。友だちどうしでも、声をかけあうなど、熱中症予防の取り組みを続けましょう。



・気温が高い日　・風が弱い日　・湿度が高い日
・急に暑くなった日　・体調の悪い人　・暑さに慣れていない人



・水分補給
・帽子をかぶるなどして暑さをさける
・汗の乾きやすい服を着る
・睡眠不足、朝食なしはダメ×



強い日差しを避けるために、登下校中や休み時間に帽子をかぶることも熱中症の予防になります。そして、もうしばらくすると運動会の練習も始まってきます。睡眠時間を十分に取り、朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう！そして、こまめな水分補給も忘れずに！