

げんきだよ！



7月 夏を健康にすごそう！



R2.6.30
味真野小学校
ほげんだより



暑い日が続いており、体が気温や湿度の変化についていくのが大変ですね。今年、熱中症の予防 + コロナウイルス感染症の予防に心がけて、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」のリズムを崩さないように気をつけながら、これからの暑い夏を元気にのりきりましょう！！

健康診断の予定

- 内科健診
7月7日(火) 1・3・6年生
7月10日(金) 2・4・5年生、なかよし学級
- 眼科検診
7月16日(木) 全学年



ねっ 熱 ちゅう 中 しょう 症 よ 予 ぼう 防

できている？

朝ごはんを食べている



夜、早く寝ている



外ではぼうしをかぶっている



すずしい場所で休けいしている



水分をこまめにとっている



のどがかわく前にとることが大切！
学校に着いたとき、外活動の前後などこまめにとりましょう！
お茶は、たっぷり用意しよう。

保護者の方へお願い

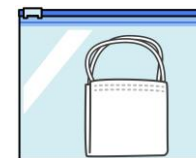
○朝の検温・健康観察

本日、7月分の「登校前の健康チェック表」を配布しました。県内の感染状況は落ち着いていますが、県外への移動制限も解除され、油断はできない状況です。引き続き、ご家庭での検温・健康観察をお願いします。

発熱、咳、喉の痛み等の風邪の症状が見られる場合は、無理をせず休養していただき、学校にご連絡ください。また、病院へ受診されましたら、結果を学校にご連絡ください。

○マスク袋

熱中症予防のため、体育の授業はマスクを外して行っております。その際、外したマスクは、ビニール袋に入れておきますので、マスクを入れておく用のビニール袋を持たせてください。



○すくすくデー

今月は、「お家で体重測定」の月です。7月3日(金)に健康の記録を持ち帰りますので、お家で測り記入して学校におもどし下さい。(お家に体重計がない場合は、学校で測ります。)

○スマイリー週間 アイアイバージョン

7月は、メディアの使用について点検します。期間は、13日(月)～19日(日)です。臨時休業期間中は、行動も制限され、メディア使用の機会が多くなったお子様もいると思います。このスマイリー週間を機会に、今一度メディア使用のルールをご家庭で話し合ってみてください。ご協力よろしくお願いします。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



一人ひとりが
できることを
きちんとして

