

のびのび すくすく 7月

こんげつ もくひょう
今月のほけん目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

熱中症に気をつけよう！

例年であればこの時期は、4月から学校生活がスタートして、ちょうど生活リズムが整ってくる頃です。また、学校生活の中で、体育や休み時間に汗をかくことも多い

です。しかし、今年の場合はどうでしょう。休校期間に体力が落ち、家の中で過ごす時間が多ければ、思いっきり汗をかく機会も少なかったはず。そうすると、この時期の暑い環境下での急な活動に当然体がついていかず、熱中症のリスクが高まってしまう。さらに、今年は夏休みが短くなり、8月中も授業日があります。今まで以上に熱中症には気をつけなければなりません。

こまめに水分補給



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を取りましょう。

バランスの良い食事



食事は水分や塩分の両方を取ることができます。バランスよく食べること、特に朝食はしっかり食べましょう。

十分なすいみん



しっかりすいみんをとり、体力の充電をしましょう。

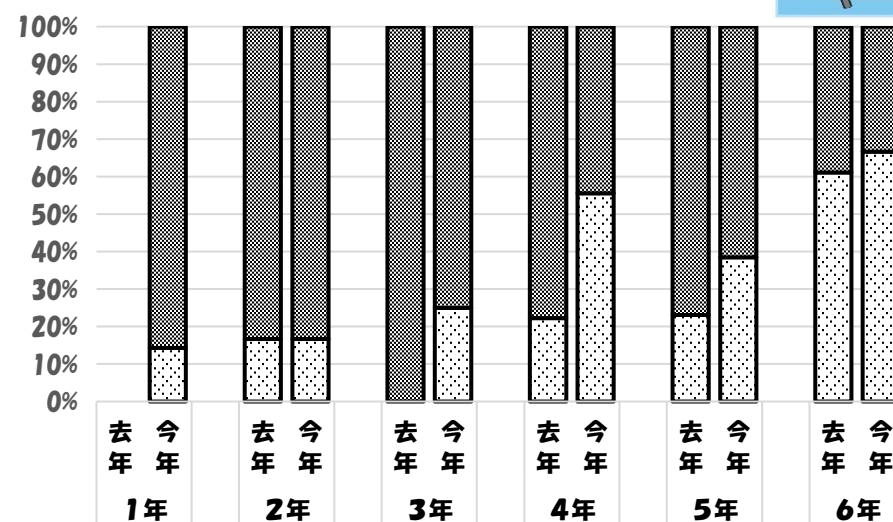
～暑い日の登下校時のマスクの着用について～

新型コロナウイルス感染症対策として、登下校時もマスクを着用していますが、熱中症が心配される気候のときは、マスクを外して登下校してもかまいません。その場合は、お友だちと十分に距離をとり、おしゃべりをしながら歩くことのないよう気をつけましょう。また、班長さんなどの高学年のお友だちは、低学年のお友だちの様子にも気を配ってあげてください。



学校が再開して1ヶ月が経とうとしています。この1ヶ月間、お休みをする人はほとんどいなく、元気に学校生活を送っているみなさんの姿をみていると、平和な日々が戻ってきたような気がしてしまいます。しかし、都内ではまだ2桁台の感染者数が報告されていたり、埼玉県では中学生の感染が確認されていたりと、いつ第2波がやってくるだろうかと、心配は尽きません。感染が広がっていない地域に住んでいると、つい気持ちが緩んでしまいがちですが、感染を広げないためには一人一人の意識や行動がとて大切。手洗いやマスクの着用、ソーシャルディスタンスなど、自分たちにできる予防行動をしっかりと取り組んでいきましょう。

しりょくけんさ けっか 視力検査の結果



■要受診 (B以下) ■A

去年と今年の視力検査結果を比較したグラフです。視力がB以下で「要受診」とされた人が3年生以上では増えている傾向にあります。

7月4日(土)～9日(木)はアウトメディアチャレンジ週間です。視力低下の原因のひとつに、メディア機器の使い過ぎがあります。自粛期間中、メディア機器の使用時間が増えた人もいると思いますが、アウトメディアチャレンジ週間に機に、もう一度家庭でのルール等を確認して、メディア機器の使用について考えてほしいと思います。



こんご けんこうしんだん にってい 今後の健康診断の日程

じっしび 実施日	がくねん 学年	けんさこうもく 検査項目
7/1 (水)	1,5,6年 あすなろ	ないかけんしん 内科検診
7/2 (木)	4年	しょうにせいかつしやうかんびやうほうけんしん 小児生活習慣病予防健診
7/3 (金)	2,3,4年	ないかけんしん 内科検診
7/7 (火)	1,4年	しんぞうけんしん 心臓検診
7/14 (火)	たいしょうしゃ 対象者	にやうにじけんさ 尿二次検査

※今年度の歯科健診は10/29(木)の1回のみです。むし歯の早期発見のために、自覚症状がある場合は歯科健診を待たずに受診することをおすすめします。

保健室からのお知らせ

家庭での健康観察にご協力いただきありがとうございます。
毎朝必ず、保護者の方の目で健康状態を確認していただき、学校へ送り出させていただきますようお願いいたします。また、発熱等風邪症状*がある場合には念のため、お家で様子を見ていただきますようお願いいたします。

*微熱(平熱+0.5℃)・発熱(37.5℃以上)以外にせき、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、匂い・味がしない、頭痛、関節痛・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐等、平常と異なる体調がみられること