

8月 ほけんだより

令和3年7月20日 No.6 尾道市立高見小学校 保健室



いよいよ夏休みが始まります！ 1学期がんばったみんなの心と体のつかれをゆっくりいやしてくださいね。夏休み中、おうちにいる間も感染対策と規則正しい生活リズムを心がけて、2学期に元気に会いましょう！

6つの「とる」で夏の健康つかみとる！

①〇〇〇をとる

★すずしい服^{ひく}そう、日^ひがさやぼうし^{かつよう}を活用しよう。

★少しでも体調^{すこ}が悪^{たいちよう}くなったら、すずしい場所^{ばしょ}で休^{きゆう}けいしよう。



②〇〇〇〇をとる

★のどがかわいていなくてもこまめに〇〇〇〇をとろう。

※たくさん汗^{あせ}をかいた時^{とき}は、塩分^{えんぶん}も忘れ^{わす}ずに。



③〇〇〇をとる

★〇〇〇をとって休^{きゆう}けいしよう。

★その時^{ひと}、人^{じゆうぶん}と十分な^{ひと}キョリをとるようになしよう。



④自分の〇〇〇〇〇を

みとる

★朝^{あさ}の体温^{たいおん}チェックをしよう。



⑤〇〇〇をとる

★お風呂^{ふろ}に入^{はい}って1日^{いち}の〇〇〇をとろう。

★毎日^{まいにち}同じ^{おな}リズムですいみん^{すいみん}をとること大切^{たいせつ}。



⑥〇〇〇〇〇をとる

★天気^{てんき}予報^{よほう}でその日^ひの気温^{きおん}をチェックして熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{しやう}に気^きをつけよう。



やす ちゅう たいさく お休み 中 も コロナ 対策 を！

かんせんストップ！『3みつ』にちゅうい

し 閉めきったへやや

たてもの



むんむん

ひと 人がたくさんいる

ばしょ 場所



ぎゅうぎゅう

ひと ちか ひと と近づいて話を

はなし すること



むんむん

4つを守って感染を防ごう！

- ①毎朝^{まいあさ}、体温^{たいおん}チェックをして、調子^{ちようし}が悪い^{わる}ときはおうちで休^{やす}みましょう。
- ②室温^{しつおん}の温度^{おんど}を保ちながら、こまめに換気^{かんき}をしましょう。
- ③こまめな手洗^{てあら}いと咳エチケット^{せき}を心^{こころ}がけましょう。
- ④適度^{てきど}な運動^{うんどう}、バランスのよい食^{しょくじ}事^は、早^{はや}ね・早^{はや}起き^{おき}で生活^{せいかつ}リズムをくずさないように気^きをつけましょう。

保護者の方へ

1学期の健康診断の結果、受診が必要な方で受診されていない場合は、夏休みの間の受診をおすすめします。受診されましたら、返信票の提出をお願いします。すでに、かかりつけ等で治療中や治療済みの方はお知らせください。受診について悩まれている場合は、いつでも、保健室までご相談下さい。