

ほけんだより



夏休み号

令和3年 7月 19日
横浜市立緑園東小学校
校長 副島江理子
養護教諭 大友 裕子

茄子にオクラ、枝豆、ミニトマト。2年生が一生懸命育てている夏野菜の鉢が昇降口までの道を元気いっぱいに彩ってくれています。教室の廊下には、子どもたちの願いごとが書かれた七夕の短冊が掲示されていて、その中にこんな言葉をみつけました。「コロナがなくなって みんながしあわせになりますように」コロナ禍での、切実な願いがこめられていて、共感するとともに長引くコロナの終息を心から祈るばかりでした。

さあ、いよいよ夏休みです！昨年度は異例の短い夏休みだったからか、今年はいつも通りでも長く感じ、得した気分です。子どもたちには、読書や自由研究など普段は時間がなくできないことにもじっくり取り組んで、心にもたっぷり栄養をチャージしてほしいと思います。

夏休み中も 健康観察をお願いします！



毎朝お忙しい中、検温と健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。今年度も今のところ、欠席者は少なく、子どもたちが毎日元気に登校できたのもご家庭での健康管理のおかげです。夏休み期間中も健康観察票を配付しますので、毎朝の検温と健康観察を引き続きよろしく願いいたします。なお、4年生につきましては、夏休み明けすぐに野島宿泊体験学習が予定されていますので、2週間前の8月20日（金）からは専用の健康観察票（ピンク）に切り替えて、本人とご家族も含め検温と健康観察にご協力をお願いいたします。

熱中症にご用心！



① 暑さをできるだけ避けましょう！

- ・室内では、換気をこまめにしつつ、エアコンを利用するなど、部屋の温度を調節しましょう。
- ・外出する時は、帽子をかぶり、暑い時間帯を避けましょう。

② こまめに水分補給を！

- ・のどがかわいている時は、すでに水分が不足している状態です。水分不足は、体温調節の力を働きにくくしてしまいます。水分は、のどがかわいたと感じる前に、少しずつこまめに飲みましょう。

③ 規則正しい生活で体調を整えましょう！

- ・十分な睡眠、バランスのとれた食事を。体の疲れがとれると、熱中症になりにくくなります。

夏休みは 受診・治療のチャンス！



健康診断で、疾病や異常の疑いがあった人には、「受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。普段は忙しく、なかなか受診できなかった場合には、夏休みのうちに検査や治療を済ませられるといいですね。