

令和2年 8月20日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 宮崎 美代子
養護教諭 榮 真樹
山本 京乃

はやいもので、^{なつやす}夏休みが^お終わりました。2週間という^{しゅうかん}短い^{みじか}期間でしたが、^{きかん}みなさんは^{なつやす}どんな夏休みを^す過ごしましたか？^{ことし}今年は^{れいねん}例年ほど^{がいしゅつ}外出することが^{すく}少なかったのではないかと^{おも}思います。

^{にちゅう}日中は^{あつ}まだ暑い日が続きます。^{こんしゅう}今週一週間は^{いっしゅうかん}午前^{ごぜん}授業ですが、^{じゅぎょう}また来週からは^{らいしゅう}給食^{きゅうしょく}がはじまり、^{つうじょう}通常の^{じゅぎょう}授業の^{じかん}時間^かが変わります。

^{せいかつ}生活リズムを^{ととの}整えて、^{まいにちげんき}毎日^す元気に^す過ごしていきましょう。

8・9月の保健目標



けがをよぼうしよう

○^{どうぐ}道具の^{つかいかた}つかいかたを^{かんが}考えよう ○^{じぶん}自分で^{てあて}できる^し手当^しを知ろう



ぬの 布マスクを^{はいふ}配付いたします！



以前5月中旬に本校の体育館にお越しいただき宿題配付をさせていただきました。その際にお渡しした布製のマスクと同じものを本日配付させていただきます。(文部科学省からの2枚目の配付です。)

夏休み前までの登校日に、マスクを忘れてきてしまい、予備のマスクもなかった児童へは先にお手紙をつけてお渡ししています。ご了承くださいませ。布製になっていますので、洗って繰り返し使うこともできます。ご活用ください。よろしくおねがいします。

8月も引き続き、健康観察票を持たせてください。

登校日から、毎日健康観察のチェックを行います。よろしくお願いいたします。

【こんなとき、保健室で再検温をしています！】

- 37.0℃以上の体温があった児童（平熱や普段の様子と比べて）
- 体温の記入がない児童
- 健康観察票（カードそのもの）を忘れてきてしまった児童
- 保護者印がない児童

確認をお願いいたします。

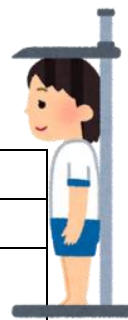


横浜市教育委員会からの通知

～ご理解とご協力をお願いします～

- 1 発熱、かぜ症状、全身倦怠感、息苦しさがあるなど、児童生徒の体調が優れない場合は、無理せずに自宅療養する。
- 2 児童生徒が感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査を受ける場合や同居家族がPCR検査を受ける場合は、速やかに学校に報告する。

がつ けんこうしんだんよてい 8・9月の健康診断予定



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
学校 スタート	身体計測 6年	身体計測 5年	身体計測 4年	身体計測 3年
8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
身体計測 2年 1 2 3組	身体計測 2年 4 5組 6 7 8組	身体計測 1年 1 2 3組	身体計測 1年 4 5組 欠席者	視力検査 6年
8/31	9/1	9/2	9/3	9/4
視力検査 5年	視力検査 4年	視力検査 3年	歯科検診 4 5 6年 6 7 8組	視力検査 2年 1 2 3組
9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
視力検査 2年 4 5組	視力検査 1年 1 2 3組	視力検査 1年 4 5組 6 7 8組	内科検診 1 2年 6 7 8組	視力検査 欠席者
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
尿検査 全員 聴力検査 5年	聴力検査 3年	聴力検査 2年 1 2 3組	内科検診 3 4 5 6年 前回欠席者	聴力検査 2年 4 5組 6 7 8組
9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
敬老の日	秋分の日	聴力検査 1年 1 2 3組	歯科検診 1 2 3年 前回欠席者	聴力検査 1年 4 5組
9/28	9/29	9/30		
聴力検査 欠席者 再検査		眼科検診 (尿検査2次)		



- ◇身体計測 ポニーテールやおだんごなどの髪型はできません。(正しく計測できない為)
- ◇歯科検診 とくに前日と朝食後は入念に歯を磨いておきましょう。
- ◇視力検査 片目を隠すハンカチを持ってきてください。
- ◇内科検診 髪の毛が長い人は結んできてください。(背中からも心臓・肺の音を聞く為)
- ◇尿検査 全員提出です！朝忘れずをお願いします。
- ◇聴力検査 4・6年生はありません。(学校保健安全法により実施していません)
- ◇眼科検診 4月保健調査票当初に記入いただいた眼科の問診を参考に見ます。

よく確認をしておいてください。よろしくお願ひします。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- こんな人は

水分が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- こんな人は

睡眠が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまいますよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

まだまだ暑い日が続きます。体調管理に気を付けて、過ごしましょう!

ちなみに、水分補給のポイントは . . .

- ①運動する前に、
- ②のどが乾く前に、
- ③運動後に、 . . . の3点です!



夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



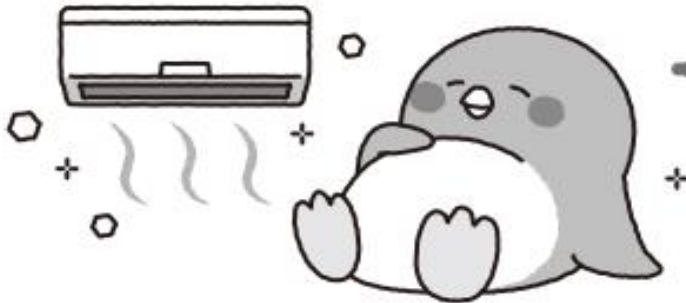
シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

夏バテ

こんな人は要注意!

冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は
低すぎませんか?

夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホを
していませんか?



あつ つめ た すず
暑いからといって、冷たいものばかりを食べていたり、ずっとクーラーをつけた涼しい
へや よふ せいかつ くず じぶん
部屋で過ごしていたり、夜更かしをしていると、生活リズムが崩れてしまいます。自分の
からだ おも うご
体も思うように動かすことができなくなって
しまいます。

あさお あさ はん た たいちよう
朝起きて、しっかり朝ご飯を食べて体調
かんり ととの がっこう き
管理を整えてから、学校に来てくださいね!

