

# ほ(か)んだ(よ)り8月

横浜市立川和小学校  
校長 田中公明  
養護教諭 実川 奈々  
2020年8月19日発行

毎日暑い日が続いていますね。これからは、本格的に熱中症に注意して生活しなければなりません。マスクを着用していると、のどの渇きに気づきにくくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 8月の検診日程

検診の前には、検診場所の清潔に心がけましょう。  
歯科検診の日の朝は、磨き残しのないように歯みがきをしてきましょうね。

○8月18日(火) 聴力検査(5年生) 19日(水) 聴力検査(2年生)

20日(木) 聴力検査(3年生・5組) 25日(火) 聴力検査(1年生)

○8月27日(木) 歯科検診①

1・3・5年生(他学年・学級の歯科検診については9月に行います。)



## 学校医さんの紹介です

いつも川和小学校のみなさんの健康を守ってくださっている学校医の先生方です。健康診断や環境検査、そのほかの様々な機会に学校に来てくださいます。新型コロナウイルスの流行で、病院にかかわる方々はとて大変な日々を過ごされています。お会いした時には、川和のみなさんの素晴らしい挨拶で、学校医さんに元気をプレゼントしましょう！

内科医 殿内 力 先生(どのうちファミリークリニック) 耳鼻科医 福元 晃 先生(なかがわ耳鼻咽喉科)

眼科医 瀧野 賢 先生(センター北眼科) 歯科医 木村 謙吾 先生(川和歯科)

薬剤師 福西 陽子 先生(都筑せきらい薬局)

保護者の方もぜひ一緒にご覧ください

## 熱中症について ~熱中症予防3箇条~



- ① 十分な睡眠をとる (小学生は9~10時間の睡眠が理想です。)
- ② こまめな水分補給 (のどが渇く前に飲みましょう。のどが渇いた時にはすでに危険信号です！)
- ③ 朝昼晩三食の食事を十分にとる (お菓子は食事ではありません)

ん！ごはんとおかずだけでなく、汗物を食べれば塩分と水分が両方取れます。熱中症予防にはお味噌汁が効果的です。)

## こんがきたからそみなに「アガアガ」

マスクを引かれて、  
しつこく手拭いを引かれて、  
人の距離を保たれて、  
中止になってしまった行事  
のごとく、  
おどろいて

今、みんながみんな  
我慢して、  
でも、みんながみんな  
「あのとき大変だったね」「いいい  
かんばつだね」と話している日がある  
はず。だから、あせり、  
一緒にがんばろうね。

