



学校再開から2ヶ月が過ぎました。長引く梅雨も加わり体がだるいと感じた児童も多かったのではないのでしょうか。学校では、定期健康診断の、発育測定、尿検査、視力検査、聴力検査を行い、対象者へ受診のお願いと健康の記録を配付したところです。3ヶ月間の家庭での生活は、発育面にも影響が出ているように思われます。今年の夏休みは例年より短くなりますが、健康には十分注意して過ごしてください。

## ねっちゅうしょう 夏休み、熱中症に気をつけましょう！！

梅雨が明けると、本格的な夏を迎えます。今まで過ごしやすい気温でしたが、急激な気温の上昇も予想されます。十分注意をしていきましょう。



夏休み中も、毎日の検温をお願いします。休み中の健康生活のチェック項目をつけました。生活リズムを整えてコロナウイルスに負けない体力をつけていきましょう！！



Q夏のすべり台 表面は何度？

答えは... ① 約10℃ ② 約30℃ ③ 約70℃

●7月のよく晴れた日(気温31.0℃、湿度45%)の調査では...  
すべり台: 70.5℃ ペンチ: 58.1℃ 地面: 69.6℃  
になっていたそうです。

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっています。「すべり台によって、おしりをやけどした」「転んで地面に手を付いたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起っています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

夏も元気に外遊び! その前に...  
**これだけはチェック**

持ち物

- ぼうし
- 飲み物
- タオル

●日差しが強い日は... 日焼け止め  
●草むらや山に行くときは... 虫よけスプレー

おうちの人に伝えること

- どこまで
- だれと
- 何をやる
- 帰る時間

帰る時間や遊びに行くときのルールは、おうちの人と相談して決めよう

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ  
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

保健室からのお知らせ

~夏休み明けから実施予定の健康診断について~

8月27日(木) 歯科健診(新しく本校の校医になられたお二人の先生により1日で全学年実施します。)

9月2日(水) 内科検診(低学年・クローバー)

9日(水) 内科検診(高学年)

30日(水) 耳鼻科検診(低学年・クローバー)

