

ほけんだより

令和2年7月22日発行 大瀧小学校・保健室



規則正しい生活で、元気な夏休みを！

夏休みも、頸城区の『生活リズムを整えて規則正しく生活する子ども』を目指して、家族ぐるみの取組をお願いします。規則正しい生活は、夏バテ防止にも、感染症予防にもつながります。

早寝早起きを！

寝る時刻と起きる時刻を決めて守りましょう。学校がある日と同じにすることが望ましいです。

就寝時刻を遅らせてしまう原因が、「メディア漬け」になっているからではないでしょうか？

夏休みは、おうちの方もメディアから離れて、お子さんと一緒にメディア以外の遊びや触れ合いを推進するなど、利用時間をコントロールしてみましょう。

この夏休みは「アウトメディア」にチャレンジするのもよい作戦です。



コロナに負けない
体力をつけよう！

体を動かそう！

適度な運動で睡眠の質がよくなり、朝の目覚めもよくなります。体力の維持・向上にもなります。

涼しいうちに運動したり、家の仕事や手伝いで体を動かしたりしましょう。

朝ごはんをきちんと！

成長が著しい時期に、活動のエネルギーとなる朝ごはんはとても重要です。「主食」「主菜」「副菜」のそろった朝ごはんをしっかりと食べさせてください。

時間を有効に！

学習や遊びなど、時間を上手に使って計画的に過ごしましょう。

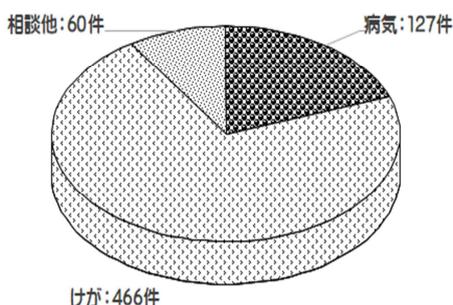
特に、テレビやゲームなどのメディアの使い方に気をつけましょう。家族との時間を増やせるようにしたいですね。



☆☆☆保健室から見た1学期の子どもたちの様子☆☆☆

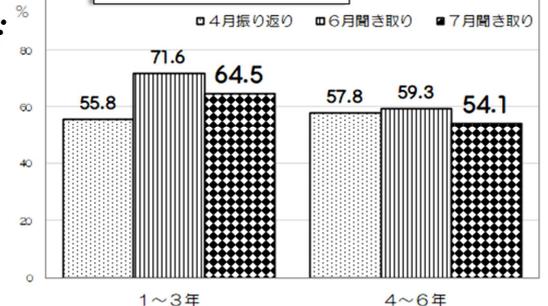
下のグラフは、7/20(月)までの1学期の保健室利用状況です。全校で653件(ひとり平均3.7回)の利用がありました。病気では、1位：腹痛、2位：頭痛、3位：倦怠 でした。けがでは、1位：擦過傷、2位：打撲、3位：原因不明の痛みなど でした。病院受診が必要なかげは5件ありました。

1学期の保健室利用状況



体調不良や心身の不調、うっかりケガの原因に、生活習慣の乱れを感じます。
特に、メディアとの関わり方がとても心配です。

就寝時刻30分前にメディアシャットダウンできたかな？



夏休みこそ

感染 予防

に努めて！

下は厚生労働省のホームページから引用したものです。夏休みも継続して予防対策に努めてください。



一人ひとりが
できることを
きちんとして



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる
ところでやる



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を 確実に覆う 2 ゴムひもを 耳にかける 3 隙間がないよう 鼻まで覆う



咳やくしゃみを
手でおさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



こんなことにも注意を！

- ☆健康観察、検温を毎日実施し、体調が優れないときは外出を避ける
- ☆三密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避ける
- ☆遊びに行くなら、屋内より屋外
- ☆室内は、冷房を使用しているときも、こまめに換気を
- ☆県外移動には十分な予防対策を！（帰宅後2週間は健康観察を強化しましょう。）

※各種感染症と診断された場合や、新型コロナウイルス感染症の疑いがあると診断された場合は、速やかに学校へ連絡をしてください。

新型コロナウイルス感染症対策は長く続きます。みんなのために“新しい生活様式”を実行しましょう！



熱中症予防対策も忘れずに！



帽子

“つば”のある通気性のよいものを選びましょう！

休憩

こまめに日陰で休憩を！



水分補給

喉が渇いたと感じる前にこまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩分を含む飴やタブレットがおすすめ！

寝不足時や疲労感が強いときは特に注意を！