

# ひだまり 8月号

令和2年7月27日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



夏休みまであと3週間となりました。むし暑い日を、まだまだ学校で過ごさなければいけません。熱中症にならないために、暑さ対策についてお話しします。

## 熱中症を予防しよう！



## 学校に行く前に… Check!

- 熱**をはかりましたか？
- はんかち**を持ちましたか？（汗ふきタオルがあると◎）
- マスク**を持ちましたか？（よびのマスクも2枚ほど）
- 水とう**を持ちましたか？



## 登下校中は… こんな工夫ができる！

### マスクをはずしたりずらしたりする

前の人とあいだをあけて歩く場合は、マスクをはずしたりずらしたりしてもよいです。



### 首につめたいタオルをまいてくる

登校中、首にタオルをまくのはOKです。つめたいタオルを首にまくことで体全体がひえてくるよ。



## 休み時間は… こうやってすごそう！

休み時間ごと、  
**水分**をとろう！



暑いときは冷たい水で  
**顔をあらおう！**

# 9月の保健行事予定(7/27 現在)

\*8/31 (月) ~9/2 (水)

身体測定 (各クラス1時間)

\*9/3 (木)

歯科検診 (全員)

\*9/15 (火)

眼科検診 (全員)

\*9/17 (木)

内科検診 (ふれあい、1、2、3年)

\*9/18 (金)

内科検診 (4、5、6年)

## 保護者の方へ

コロナウイルス感染症の影響で夏休み開始が延期され、あと2週間、学校に登校することとなります。この2週間、より厳しい暑さが予想されますので、御家庭でも水筒やタオルのご用意など、熱中症対策への対応をお願いいたします。

また、夏休みは受診のチャンスです。お忙しい中だと思いますが、お子さんの学校生活がより充実されますよう、「治療のすすめ」をもらった方、健康上気になることがある方は受診をお願いします。



### 菅小で見つけた、おひさまさん

