

ひだまり 8・9月号

令和3年8月30日 菅山小学校保健室
おうちの人と一緒に読んでね



なが おも ながやす お なつやす
長いと思っていた夏休みも終わりました。みなさんの夏休みはどう
でしたか？きょう 今日から、チャレンジステージ後半が始まります。夏休み
の間にあいた しんがた かんせんしょう かくたい ぬたん
新型コロナウイルス感染症が拡大して、まだまだ油断がで
き しょうきょう じょうきょう であら ちやくよう みつ さ
き しょうきょう じょうきょう であら ちやくよう みつ さ
ない状況です。また、うがい・手洗い、マスクの着用、3密を避
けるなどに気をつけていきましょう。そして、きおん たか ひ よそう
熱中症の心配も出てきます。たいちょうかんり げんき す
体調管理をしっかりとして元気に過
ごしましょう。

おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、身体測定でお子
さんにこれからの生活で気をつけてほしいことを、もう一度確
認をしておきたいと思っています。マスクのゴムの確認をして
いただき、しっかりと鼻と口を覆えるように調節をお願いします
です。手指消毒の回数も増えます。消毒液で手が荒れる心配があ
りましたら、お知らせください。体調が悪いときには無理をせ
ず、早めに休むようにしてください。



身体測定を行います

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| 8月31日（火） | • 1時間目…ふれあい
• 2時間目…1年
• 3時間目…6年 |
| 9月1日（水） | • 2時間目…2年
• 3時間目…4年 |
| 9月2日（木） | • 2時間目…5年
• 3時間目…3年 |

*体育着で行います。持ってきてください。

*女子は髪の毛を結び方に気をつけてくだ
さい。頭頂部や後頭部に結び目がないように
してください。

*身体測定終了後に健康手帳を持ち帰ります。
持ち帰りましたら、確認の印を押して、
また学校に持ってきてください。

よろしくお願いいたします。



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！！

熱中症になりやすいときはいつ？



気温・湿度が
高い



風がない



急に暑くなった

部屋の中でも熱中症に
なる可能性が…

こんな症状があったら注意！



くらくらする



頭がいたい



気持ちが悪い

熱が上がる



足がつる

熱中症にならないために…



睡眠を
しっかりとろう



3食バランス
よく食べよう



こまめに
水分補給しよう



涼しいところで
休けいをしよう



ぼうしをかぶろう

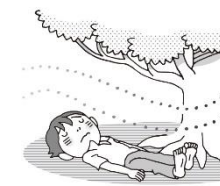
マスクをしていると
のどのかわきに気づきにくいよ！

人と距離がとれる
とき、くるしいときは
マスクを外して、
呼吸をととのえよう！

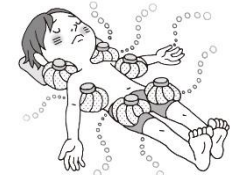
熱中症かな？と思ったら…



水分・塩分をとる



すずしいところで
横になる



くび・わきの下・足の
付け根を冷やす



意識のない場合は
救急車を呼ぶ

近くの大人に助けて
もらおう！