

☆! ほけんだより ☆! 6月



2020年6月17日

藤沢市立辻堂小学校

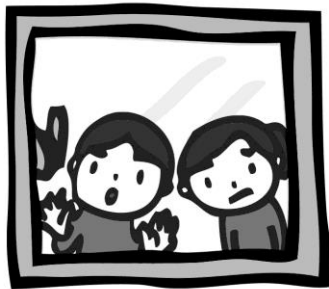
保健室

がっこう はじ 学校が始まって 3週間目になりました。ぶんさんとうこう お 分散登校も終わり、こんしゅう 今週からは ぜんいん どうこう 全員での登校になり、きゅうしょく 給食もはじまりましたね。これまで どの がっこうせいかつ 通りの学校生活 とはいきませんが、しんがた 新型コロナウイルス かんせんよぼう 感染予防のたいさく 対策をしっかりとりながら も たの がっこうせいかつ 楽しい学校生活がおけるといいですね。

かんせんストップ! 『3みつ』 にちゅうい

「ムンムン」

しめきったへや・たてももの



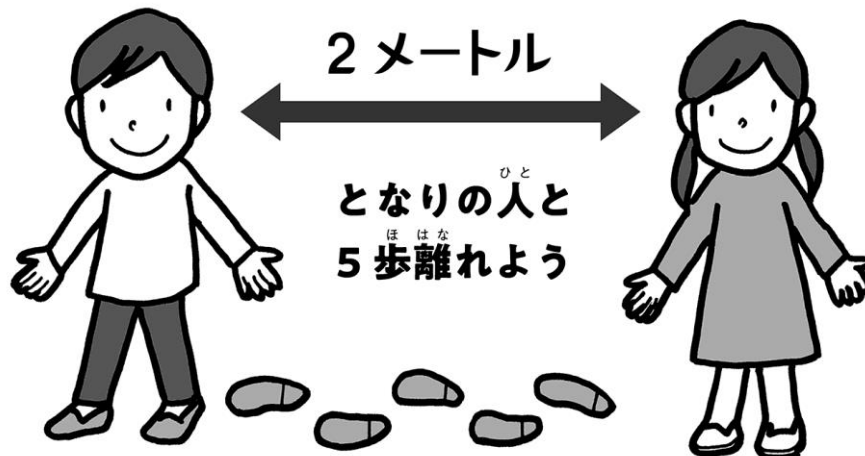
「ギュウギュウ」

ひと ぼしよ 人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」

ひと ちか ばなし 人と近づいて話をする



クイズ熱中症

さいきんあつ 最近熱あつくなってきましたね。今年ことしはマスクあつをしているのでいつも以上いじょうに

ねっちゅうしょう 熱中症ちゅうい ひつように注意ねっちゅうしょうが必要です。クイズねっちゅうしょうをしながら熱中症ねっちゅうしょうにくわしくなりましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症ひとになりにくい人はだれでしょう？

①



ねるじかんがおそいひと

②



あさごはんをたべているひと

③



げりあつをしているひと

答え：② 「はやねはやおきあさごはん」がしっかりとできていると熱中症ねっちゅうしょうになりにくくなります。
ねぶそく 寝不足ときやげりの時は熱中症ねっちゅうしょうになりやすいので、運動うんどうはひかえしずかにすごしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐためにやってはいけないことはなんでしょう？

①



のどがかわいていなくても
じかん 時間をきめて水分すいぶんをとる

②



ちょっときついくらい
なら休やすまずにがんばる

③



あつ 暑い日はこかげなどで
おしゃべりあつをしてすごす

答え：② 熱中症ねっちゅうしょうをふせぐためには、きつくなる前まえに休やすむことが大切たいせつです。また、マスクあつをしていると、のどのどのかわきを感じかんにくくなります。のどがかわいていない時ときでも時間じかんをきめて水分すいぶんをとることが大切たいせつです。



保護者あつのみなさま
ご協力あつありがとうございます

毎日、健康調査票のご記入やマスク着用へのご協力ありがとうございます。

アレルギーや花粉症、喘息などで鼻水や咳等が出る際には、
メモ欄にその旨をご記入いただくと、かぜ症状での鼻水や咳等と区別することができます。

なお、かぜ症状での鼻水や咳等がある場合は、お熱がなくても出席停止となります。

ご協力よろしくお願いいたします。