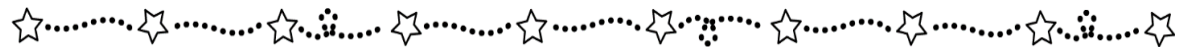


6 ほけんだより

令和2年6月18日 とよみ小学校 保健室

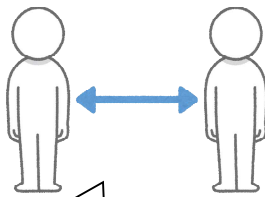
6月に入り、暑さも本格的になってきました。暑い日差しが照り続いていますが、外に出るときは、熱中症にならないよう帽子をかぶり、水分をしっかりとってください。また、夏の暑さに負けないように、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけましょう。



熱中症にならないために「3とる」も心がけよう！

6月に入り、気温が30度をこえる日も出てきました。コロナウイルス感染対策のため全員がマスクを着用していますが、暑い中マスクをつけっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。コロナウイルス対策をしつつ、熱中症にもならないようにするために、「3とる」を実践してください。

①人とのきよりをとる



友だちや先生と近づきすぎないように、十分なきより（2メートル以上）をとみましょう。

②マスクをとる



体育の時間や体を動かす時は、十分なきよりをとった上で、適度にマスクをとみましょう。

③水分をとる



こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。



立ちくらみ、めまい、頭が痛い、くらくらする、気持ちが悪い……

そんな症状が出たときは、熱中症かも……。すぐに近くにいる先生に言いましょう。

今後の健康診断の日程についてのお知らせ

日にち	健診内容	時間	対象者	備考
6/22(月)	歯科検診	9時から	3年生・4年生	朝、歯をみがいてきてね!
24(水)~26(金)	尿・ぎょう虫検査提出	朝の会終了後すぐ	全学年	尿・ぎょう虫検査の提出忘れがないように、保護者の方からも声かけをお願いします。
6/30(火)	歯科検診	9時から	2年生・6年生	朝、歯をみがいてきてね!
7/9(木)	歯科検診	9時から	1年生・5年生	
7/15(水)	内科検診	9時から	1年生・2年1組~2年3組	
7/29(水)	内科検診	9時から	2年4組・3年生~4年生	体育着をわすれずに!
8/12(水)	内科検診	9時から	5年生・6年生	

※各健康診断は、コロナウイルス感染防止のための対策を十分にとった上で実施します。

検査で使用する部屋は常に窓を開け、換気を行います。

検査の順番を待つ児童は、1メートル間隔で並んで待ちます。

必ずマスク着用で行います。



保護者のみなさまへ

先日、身体測定の結果を担任から配布いたしました。今後も健康診断が続きます。お知らせを受け取った場合には、できるだけ早くかかりつけ医に受診し、受診後は受診報告書等を学校に提出してください。