

ほけんだより 夏休み号

広がる青空にもくもくとわき立つ白い雲。夏によく見かけるこの雲は積乱雲といい発達すると雷や大雨を運びます。急に空が暗くなったり、冷たい風がふいてきたら要注意。空をながめて夏を楽しみつつ、天気の変化には気をつけてください。



夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT

①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT

②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT

③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT

④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



8月4日は箸の日

使い方をしていませんか?

マナー違反のお箸の使い方を「きらい箸」といいます。例えば次の4つ、あなたは大丈夫?

ほじり箸

うつわの下のほうから食材をほり出すこと



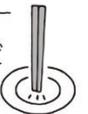
横箸

2本そろえて、食べ物をスプーンのようにすくうこと



そろえ箸

箸先を皿やくちびるの上などでそろえること



受け箸

箸を持ったまま、ごはんのおかわりをする



きれいな箸づかいは、自分も周りも気持ちいいもの。マスターして、カッコいい大人を目指しましょう!

夏休み期間中も健康観察をお願いします。

毎朝の検温及び健康観察へのご協力ありがとうございました。夏休み期間中は、休校期間中と同様な形式でグッドモーニングカードへの記入を引き続きお願いします。また、生活リズムが崩れないように保護者の方からの声掛けも合わせてお願いします。今年は例年と違った夏休みとなりそうですが、早寝・早起き・バランスのとれた食事・適度な運動を心がけ、心身共に健康な状態が継続できるようにしましょう。また、少しでも体調が悪いと感じた場合は家にいましょう。家族内で体調の悪い人がいるときも外には出ないようにしましょう。

2学期始業式(8月24日)、朝の検温・グッドモーニングカードを忘れずに持ってきてください。

グッドモーニングカード



児童保健委員会からのお知らせ

1学期の委員会活動時、18名の保健委員会の児童が「コロナ禍の中で健康に過ごすために出来ることってどんなことがある？」をテーマに活発な意見が飛び交いました。一人一人とてもやる気に満ちており『この思いを共成小のみんなに伝えよう』ということで、イラスト、新聞、ポスターなど様々な形で今後お届けしていきます！

今回は第1弾。ほけんだよりを通じて保健委員会の児童3名が作成した記事をみなさんへお知らせします。



～熱中症の危険と対処について～

もうすぐ夏休みです。コロナの影響で旅行などに行くことは減ると思いますが、友達と外で遊ぶことはあると思います。そこで夏になると危険が増える熱中症についてお伝えします。

昨年2019年に熱中症で救急搬送された人数は、なんと71317人。その中で死亡者が126人でした。(総務省消防庁データより)このように救急搬送された人の数も死亡してしまった人の数もとても多いことが分かります。誰でも熱中症になる危険性がありますので気をつけましょう。

つぎは熱中症にかかってしまった時の対処の仕方です。まず衣服をぬがせたり、きついベルトやネクタイ

はゆるめて身体から熱を放散させます。露出させた皮膚に冷水をかけ、うちわや扇風機などであおぎ身体を冷やします。氷のうなどがあれば、それを首の両脇、脇の下、大腿のつけ根の前面に当てて皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やします。



このように熱中症になっても早く対処すれば、すぐに元気になると思います。対処の仕方も覚えておきましょう。みなさん、熱中症に気をつけて夏休みを楽しみましょう。

(保健委員会6年 T・K)



来月になれば梅雨明けとなりそうですね。待ちに待った夏空が広がりそうです。気温も30度以上となり、強い日差しが照りつけます。日傘や帽子を活用し、こまめな水分補給を心がけ、熱中症には十分に注意してください。

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる

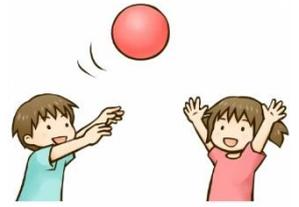
スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

～「密」をさけてできる外遊び～

- ① ボール鬼・・・2mはなれたところからボールを投げ合う遊びです。
- ② 自由遊び・・・なわとびをしたり、校庭の遊具を使って距離をとりながら遊びます。



このように、コロナ禍でも外で遊べることはいっぱいあります。みなさんも、外で元気よく遊んでください。

(保健委員会 5年 I・Y)



「新しい生活様式」として中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要である とスポーツ庁が呼びかけています。感染拡大を防止しつつ、安全・安心に運動・スポーツに取り組めるように以下のポイントに配慮してください。

安全に運動・スポーツをするポイント^{Ver.2}は？

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。

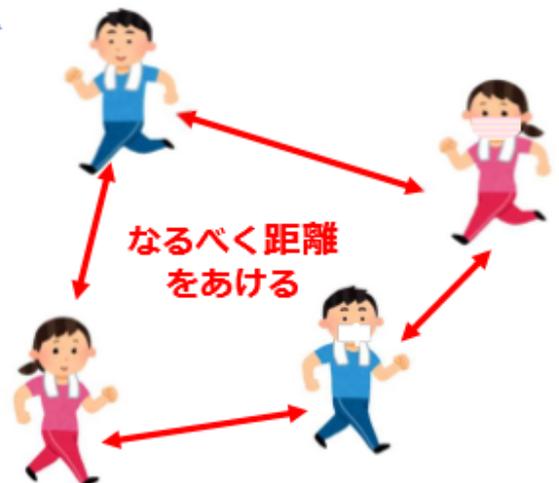
運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

～コロナ禍での旅行について～

現在、日本でのコロナウイルス感染者数が増えています。旅行に行くことでコロナウイルスに感染する危険性が増えたり、知らぬ間にコロナウイルスを運んでしまうかもしれません。旅行は必要最低限にするようにしてください。



(保健委員会 6年 N・K)



例年なら家族旅行の計画を立てワクワクで待ち遠しい時期かと思いますが、全国的にも感染者数が増えているので旅行などは心配ですよ。

観光庁は感染防止を図りながら旅行するための留意点をまとめた指針「新しい旅のエチケット」を発表しています。マスクの着用といった基本的な内容に加え、移動や食事の際のポイントが分かりやすい言葉で書かれています。

一人一人の協力が、ご自身だけでなく、旅先で出会う方々の安心・安全を守ることに繋がっていきます。こまめな石けんによる手洗いも忘れずに！

新しい旅の エチケット

感染リスクを避けて
安心して楽しい旅行



旅先の
状況確認、
忘れずに。



マスク着け、
私も安心、
周りも安心。



楽しくも、
車内のおしゃべり
控えめに。



旅ゆけば、
何はともあれ、
手洗い・消毒。



混んでたら、
今はやめて、
後からゆっくり。



握手より、
笑顔で会釈の
旅美人。



おしゃべりを
ほどほどにして、
味わうグルメ。



間あけ、
ゆったり並べば、
気持ちもゆったり。



こまめに換気、
フレッシュ外気は
旅のごちそう。



毎朝の健康チェックは、
おしゃれな旅の
身だしなみ。



おみやげは、
あれこれ触らず
目で選ぼう。



ひとり一人の協力が、みんなの楽しい旅を守ります