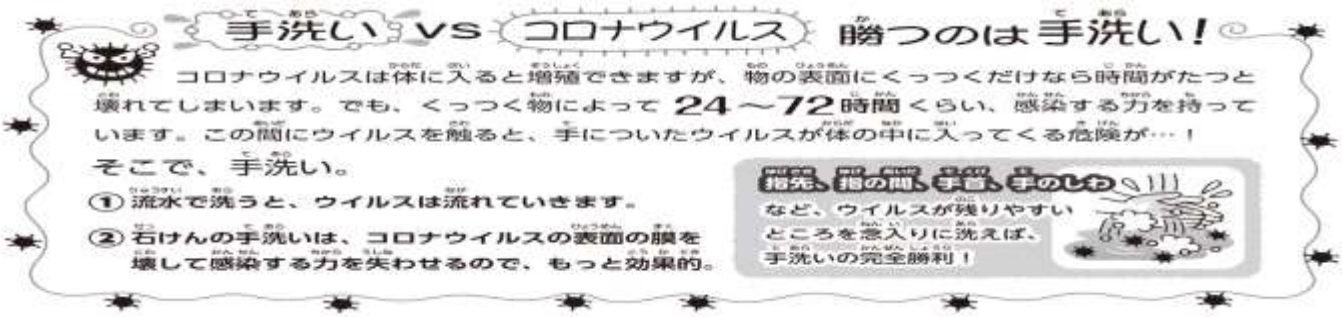
ほけんだより 7月

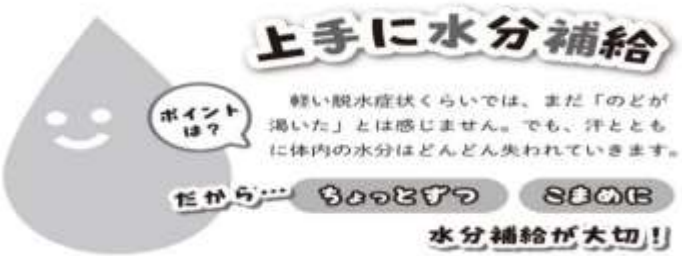
７月の保健目標

暑さに負けず，元気にすごそう

令和2年7月3日　三笠小学校保健室

学校が再開されて，1ヶ月が経とうとしています。こどもたちの心と体にも疲れが出てきた頃かもしれません。新型コロナウイルスについては，これからも感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」として，感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密（密集，密接，密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。7月を迎え熱中症の心配も出てきました。今夏は，これまでとは異なる生活環境下になることが予想されます。運動時のマスクのつけ方やエアコン使用時のこまめな換気，水分補給の呼びかけなど，例年以上に学校でも感染症対策と熱中症対策に取り組んでいきたいと思います。





屋内でも熱中症に気をつけて

のどが渇いていなくても，こまめに水分補給をお願いします。

効果的な熱中症予防のために

熱中症予防に水分・塩分はとても大切です。また，体力の落ちている今，重要になってくるのは睡眠と栄養です。しっかり寝て，1日3食食べましょう。体力をつけて暑さに負けない体をつくりましょう。

・睡眠　10時間以上が◎　小学生の望ましい睡眠時間は9～11時間です。

・栄養　バランスよく食べましょう。朝食を必ずとってから登校してください。

健康診断日程について

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科検診	7月21日(火) 箕輪医師	7月28日(火) 箕輪医師	9月1日(火) 箕輪医師	9月2日(水) 我妻医師	1・2組　8月26日(水) 3・4組　9月2日(水) 我妻医師	8月26日(水) 我妻医師
歯科検診	9月14日(月) 重藤医師	9月17日(木) 石津医師	9月8日(火) 重藤医師	9月10日(木) 石津医師	9月7日(月) 重藤医師	1・2組　9月10日(木) 3・4組　9月17日(木) 石津医師

※歯科検診当日は，歯みがきをしっかりとしてきてください。検査で使用した歯鏡を持ち帰ります。家庭での歯みがきチェックなどにご活用ください。

※内科検診は，体操服（半袖・短パン）で実施いたしますので，ご準備お願いします。