

## 夏休み中の生活

今年の夏も、厳しい暑さが続くことが予想されています。

そこで大切なのは「睡眠」「食事」「水分」です。この三つのうち一つでも不足すると熱中症になるリスクがぐっと高くなります。しっかり食べて、こまめに水分補給し、夜はぐっすりと眠ることを意識した夏休みになるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願い致します。

また、定期健康診断の結果、受診が必要と思われる児童に「受診のお勧め」を配付しました。今年は短い夏休みですが、この期間を利用して早めに専門医へご相談ください。



## 新しい生活様式～夏～



7月末現在、新型コロナウイルスの感染者が再び増加傾向です。無症状での感染者も多いとの報道があります。そこで心配されるのが、感染に気付かずに他の人にうつしてしまうということです。自分の身近にいる大切な人のためにも、引き続き以下の点にご注意ください。

○毎朝、検温し、記録しましょう。

○咳エチケットを徹底しましょう。

※屋外で人との距離が十分に保てる場合にはマスクを外すこともできます。

○うがい・手洗いをこまめにしましょう。

特に、手は必ず石けんを使って20秒以上かけて洗いましょう。

○体調がすぐれない場合には、かかりつけの病院へ相談しましょう。

○不要・不急の外出はできるだけ避けましょう。

※もし、身近なところで感染が確認された場合には、必ず学校へご連絡ください。



※裏面チラシも併せてご覧ください。



## 生活リズム確認カード

心身の健康や感染症予防のために大切なのは、規則正しい生活です。



そこで、夏休み期間中にも「生活リズム確認カード」(B4サイズの黄色い用紙)を配付します。毎日の体温や起床時刻、食事の様子などを記録することで、規則正しい生活リズムを意識できるよう、ご家庭で取り組んでいただきたいと思います。また、外出先なども併せて記録しておく、万が一、身近なところで感染が確認された際の参考資料になりますので、ご活用ください。

このカードに8月20日(木)始業式の朝の様子まで記入して、登校する際に必ず持たせてください。

## ジャージ等の寄付 ありがとうございました！



先月の保健だよりでお願いしたところ、早速ご協力いただきましてありがとうございました。学校生活の中で、不意に汚れてしまった時に貸し出すために、もう使用しない体操服や上履きがありましたら、寄付をお願いいたします。