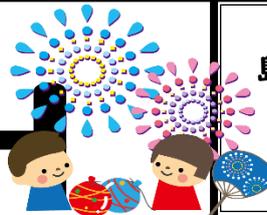


「**歯科受診**」は済みましたか？未受診の人は、夏休み中に受診をスタートしましょう。

ほけんしつだより *おうちの人と一緒に読みましょう*
—タ—フ—

TOUGH



島原市立第四小学校
令和5年8月21日
文責 溝田

こんな生活になっていませんか！

- 食事は、めん類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中、ゴロゴロスマホを見たり、ゲームをしたりしている
- ほとんど運動しない
- お風呂は、シャワーだけで済ませる
- つい夜更かししてしまう



ひと
チェックがたくさんついた人ほど
なつ きげん だい
夏バテの危険 大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分なすいみん、適度な運動です。
冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



切り替えの

3ステップ

2学期スタートまであと11日 生活リズムを「**学校モード**」にもどそう



① 朝は余裕をもって
同じ時間に起きる



② 朝ごはんをしっかりと食べる



③ 早めに寝る

*寝る前にゲームをしたり、テレビ・動画を見たりするのをやめる。

布団のそばに置かないようにしましょう



それでも、**なんだかだるい**
学校に行きたくない
ときは…



心が**つか**れているのかもしれませんが、ひとりで**悩**まず、おうちの人や先生に早めに相談してね。いっしょに考えましょう。高学年の人は、**smile keep**(スマイルキープ)で知らせることもできます。

「健康観察フォーム」の利用について



☆9月から、入力の必要はありません。

本校では、登校前の子ども達の健康状態等を把握し、学校での新型コロナウイルス感染症流行拡大を防ぐため、令和3年9月からGoogleフォームによる「健康観察」を実施してきました。本年度5月、新型コロナウイルス感染症は感染症法上の扱いが第5類となりましたが、本校では法改正後の感染拡大を防ぐため、また、水泳指導の健康観察を兼ねていたため1学期は、「健康観察フォーム」を継続してきました。

1学期間、感染状況の様子をみたところ、学校での集団感染はみられませんでしたので、一旦「健康観察フォーム」の利用を終了したいと思います。



☆感染症対策以外の効果もありました

保護者の皆様に、朝の忙しい時間「健康観察フォーム」に入力・送信していただいたこと、感謝いたします。そのおかげで、登校前の子どもたちの様子が把握でき、感染症対策はもちろん、それ以外にも子どもたちに適切な見守りや声掛けができ、とても役立ちました。

健康観察フォームの使用は終了しますが、今後様々な感染症対策などで使用を再開することも考えられます。その際は、改めてお知らせいたします。

夏休み明けは、新型コロナウイルス感染症罹患が増える傾向にあります。

お子さんの健康状態をチェックしていただき、ご心配な点がございましたら学校の方へご連絡ください。



まだまだ暑い日が続きます！



防ごう 子どもの熱中症

子どもの熱中症を防ぐポイント

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。汗をかき機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを強く受けるためです。

- 水筒を持ち歩かせ、のどが渇く前に水分を取らせる
- 通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- 帽子をかぶらせる
- 日陰や室内でこまめに休ませる

