

# ほけんだより 8月

おうちの人と  
よみましよう

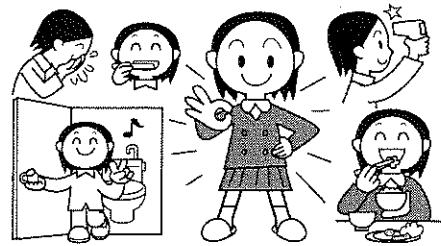
2021. 8. 27 花園小学校 ほけんしつ

兵庫県に緊急事態宣言が出ています。2学期も、こまめにてあらい・消毒・マスクを正しくつける、ソーシャルディスタンスに気をつけて、生活をしましょう。学校は集団で生活をする場所です。一人一人が気をつけなければいけません。自分を守るために、みんなをまもるために。

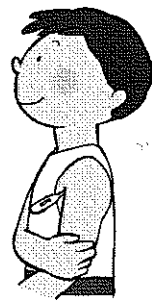
まだまだ、暑い日が続きます。熱中症にも気をつけて、こまめにおちやを飲むようにしましょう。

登校前に・・・ ● 体温測定

● 健康観察



を必ずお願いします。



少しでも体調が悪いときには、無理をせずに家でゆっくり休みましょう。  
元気になってから学校に来てね!

風邪症状(発熱・せき・くしゃみ・鼻水・のどがいたい など)があるときは、お休みしてください。同居家族が風邪症状のある場合も、出席停止になりますので、お休みをお願いします。

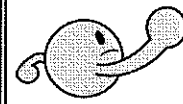
喘息や、アレルギー性疾患などと診断を受けており、せきや鼻水が出る場合は、健康観察票にその旨を記入ください。

★学校でも、健康観察を十分に行います。体調が悪い場合は、早退の連絡をさせていただきます。連絡があった際には、なるべく早いお迎えにご協力をお願いします。この際、無症状であっても、在籍しているご兄弟もいっしょに、お連れ帰りください。

★37℃以上の発熱の場合は、別室(小会議室で)対応しています。保健室内で待機する場合は、けが等で来室する児童と接触をなるべく避けるようにパーテーションで区切るなどの対応をします。

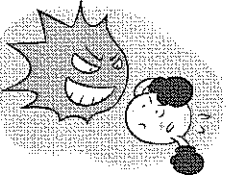
◎お知らせ◎

8月・9月に予定していた身体測定は、10月に延期します。

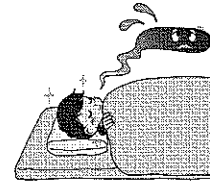


からだの中の、免疫力(=びょうきとたたかう力)を高めよう!

私たちのからだには、ウイルスや細菌が体の中に入ってきてても、たたかう力を持っています。たたかう力を高めるためには、5つのポイントがあります。

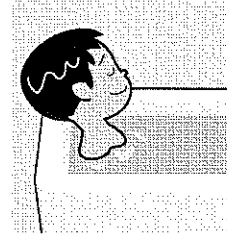


その1 ぐっすりねむる



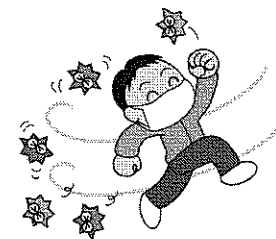
★毎日同じ時間におきて、同じ時間にねよう。  
★寝る前にはテレビやゲームはやめておこう。

その2 からだをあたためる



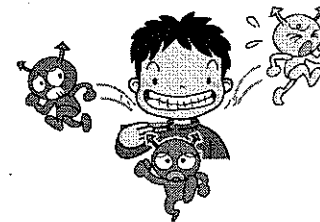
お風呂にゆっくりつかっていますか? ゆぶねにつかって、体をあたためよう!

その3 軽いうんどうをする



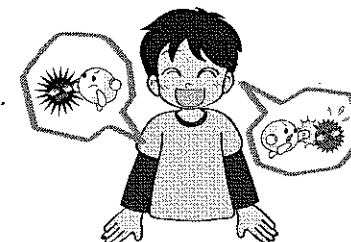
1日10分でもOK。少し汗をかくくらいのかるい運動をしよう。

その4 1日3食、バランスのよい食事をする



めかぶやわかめなどの海藻類や野菜、シイタケなどのキノコ類を積極的に食べよう!

その5 ストレスをためない、よくわらう



え? 意外! と思っている人もいますが、免疫力を上げるための1番簡単な方法は、わらうこと! ニコニコえがおを意識してみよう。