

ほけんだより夏休み号



深谷市立大寄小学校



もうすぐ夏休みに入りますね。いつもより短い夏休み。

また、コロナ禍の中での夏休み。感染予防を考えながら、夏休みの計画を立て、有意義に過ごせるといいですね。交通安全やケガにも十分気を付けて生活してください。

計画的に過ごしてね

あつさにまけず、元気にすごす

なつやすみ

な なんでもたべよう。おなかがピンチ！

ゼロをめざせ！

す すずしい部屋にこもりきり？ エアコンの使いすぎに注意

やすみの日も早ね早起き。すいみんぶそくは夏バテのもと

つ つめたいものを食べすぎると、おなかがピンチ！

み みおこなことでOK。おてつだいなどで体を動かそう

夏休みも毎日のはみがき、「あ・い・う・べ体そう」をがんばってね。保健委員が作った、朝ご飯・はみがき・あいうべ体そうカレンダーを使ってね。

熱中症に注意

出かけるときは

だれと どこへ行く 何時に帰る

お家の人と読もう

夏の疲れに食事・睡眠

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの？

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38〜40度のぬるめのお湯にゆつゆつかる（15〜20分）
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24〜72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

大寄小歯っぴいウィーク 作品入選者

- ◎大里深谷学校保健会主催
- 絵 2年 新井 遥、鈴木 彩音、園部 倅稀
 - 3年 河原 さくら、神保 賢心、原島 美生、4年 岡部 光希
 - 作文 4年 狩野 萌生、島田 悠花、水上 心太郎、
 - 習字 5年 桑原 希海、田那部 滯、田村 夏葵
- ◎ 歯科医師会主催
- 絵 1年 荻野 稜良、掛川 空輝、小松 拳士郎、田中 琉葦、中山 瑠架
 - 標語 6年 井田 徠智、鈴木 樹里、高木 祐菜、松崎 雪来、吉田 莉捺

チャレンジ！まちがいさがし

<こたえは、うらにあります。>

7つのまちがいがあるよ見つけてね。

エアコン使用中でも換気は必要です

エアコン使用中でも換気は必要です

うら裏へ

<こたえ:○がついているところ>



お家の方へ お願い
夏休み、お子さんの感染予防で
気になること...



- ① 外でマスクをはずした時は、2m以上離れるように
新型コロナ感染予防のため、ふだんは、マスクをしていると思いますが、外でスポーツをする時など、熱中症予防のためマスクをはずしますね。マスクをはずした時は、2m以上、人と離れるようにさせてください。休憩の時のおしゃべりがマスクをはずしたまま近い距離で、しかも集まったの状態でおこなわれますと、感染リスクが高まります。スポ少などで活動するときなど注意・指導をお願いします。
- ② 集まったの食事・おやつは、向き合わず横並びで、おしゃべりは控えて
休み中、何人かの友達と集まって遊ぶこともあるかと思います。もし、おやつなど食べる場面があった場合、向き合って、近づいて食べることをないようにお願いします。食べているときは、おしゃべりは控えるようにお願いします。
- ③ 夏休み中も、お子さんが発熱やかぜ症状が長引くなど心配な症状がありましたら、学校へもご連絡をお願いします。
高熱や強い倦怠感・息苦しさ、発熱やかぜ症状が長引くなどの症状がありましたら、かかりつけ医に電話で相談するか、埼玉県コロナウイルス感染症県民サポートセンター(0570-783-770 (24 時間受付) へご相談ください。学校へも併せて連絡をお願いします。

