

ほけんだより

7月の保健行事
29日(水): 眼科検診

● 熱中症に要注意!!



熱中症対策のポイント

- ① のどが渴いたと感じる前に水分補給
- ② 帽子をかぶる。通気性のいい服を着る。
- ③ 夜しっかりと寝て、朝ごはんを食べる。
- ④ 体調が悪い時は先生に伝える。

こんな人は特に注意!

- × いつもクーラーが効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は熱中症になる危険が!
生活習慣を見直して、対策しましょう。

● まだまだ感染症対策を!!

休校が明けて一か月が経ちました。学校での“新しい生活様式”には慣れましたか。感染症対策ビンゴで1日を振り返ってみましょう。

<p>朝体温を測った</p>	<p>昨日の夜よく寝た</p>	<p>石けんをつけて 手洗いをした</p>
<p>マスクをつけた</p>	<p>BINGO</p>	<p>予備のハンカチを もっている</p>
<p>好き嫌いせずに ごはんを食べた</p>	<p>ソーシャルディ スタンスをまもった</p>	<p>給食中にしゃべ らなかった</p>

保護者の皆様へ

学校での感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。

都内での感染者が再び増加傾向にあり、第二波が心配されます。まだまだ油断ができない状況です。学校でも引き続き子ども達の体調管理に留意して参ります。

また、感染症対策と併せて熱中症対策も必要な時期となりました。こまめな休養と水分補給、体育の授業では人との間隔をとった上でマスクを外す等、対策を行っています。ご家庭で以下の点にご協力いただけましたら幸いです。

よろしくお願ひします。

- ・ 水筒の持参
- ・ 登校時の帽子の着用
- ・ マスクを外した時に使うマスクケース又はビニール袋の持参

発熱やかぜ症状(咳・のどの痛み・鼻水等)がある場合は、ご自宅で休養してください。(出席停止扱いになります。)

気になる症状があるときは、柏市新型コロナウイルス感染症相談センター(☎7167-6777)にご相談ください。