

わっはっは！



令和2年8月4日
久賀小中学校
ほけんしつ NO.4

「何かやってみて、うまくいかないとすぐいやになって
しまう。そんなことでは、いつまでたっても何もでき
ないよ。」
～ドラえもん～

短い夏休みの、
はじまり、はじまりい〜！！

今年は、コロナの影響で1学期の始まりが遅れ、その結果、夏休みがいつもより短くなってしまいました。しかし、コロナの勢いは止まりませんね・・・。

夏休み中も“新しい生活様式”で、自分の健康は自分で守ってくださいね。



- こまめに手洗い、
手指消毒を行う。



- 咳エチケットを徹底する。
- こまめに換気する。
- 身体的距離を確保する。



- 「3密」（密集、密接、密閉）
を避ける。
- 毎朝家で体温測定、健康チェ
ックを行う。

熱中症に気をつけて〜！！

〈熱中症対策のポイント〉

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、
こまめに水分を。たくさん汗を
かいたときは、スポーツドリン
クで塩分も補給しましょう。

ぼうし

日差しが頭や顔に直接当た
るのを防いでくれます。つば
がついた、通気性のいいもの
を選びましょう。

休けい

木陰や屋根のあるところな
ど、涼しい場所で休けいしよう。
汗や熱がこもっているので、ぼ
うしは外してね。



〈こんな人は特に注意〉

- ×いつも冷房がきいた部屋にいる。
- ×運動をほとんどしない。
- ×朝ごはんをたべない。
- ×夜ふかしをしている。

あてはまる人は特に注意が必要です。
急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、
しっかりと熱中症対策を。



保護者の方へ

定期健康診断の結果「すこやか」を、通知表ファイルに綴じてお届けしております。
ご確認、よろしくお願いいたします。

小学生の保護者の方、昨年度まで使っていました「すこやか」（カード）を、中学校と同じように通知
表ファイルに綴じてお届けします。健康の通知表として、一緒に保管していただければ幸いです。

先日、歯科検診結果のお知らせ（全員）と視力検査結果のお知らせ（視力B以下の児童生徒のみ）を
お届けしました。夏休みを利用して、受診されますよう、お勧めします。

例年より短い夏休み、コロナ事情でお出かけや旅行等、不便な思いをされることでしょう。
どうぞ、いつもとちがう夏休みをご家族でご自愛ください。

