

ほけんだより

5月

5月18日発行

臨時休業が長引いていますが、みなさん体調はどうですか？外出自粛で体を動かす機会が減り、また、生活リズムも乱れてしまっている人も多いのではないのでしょうか？

6月から学校が始まります。早寝早起きを心がけて、学校のリズムに少しずつ戻していくようにしましょう。

新型新型コロナウイルスに警戒を

まだまだ新型コロナウイルス感染症に警戒が必要です。一人一人の心がけて感染を防ぐことができます。ご協力をお願いします。

【うつらない、ほかの人にうつさないために】

★手洗いうがいの徹底（特に手洗い）★

外から帰ってきたとき、外にあるものに触ったとき、せきやくしゃみをした後、トイレの後、食事の前など、こまめにせっけんで手を洗いましょう。



★咳エチケット・マスクの着用★

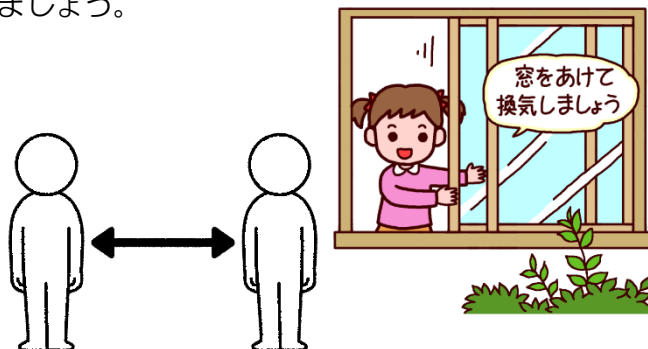
正しい咳エチケットを行い、必ずマスクを着用しましょう。

咳エチケット



★距離をとり、換気をしましょう★

せきや会話の飛沫による感染を防ぐために、人との距離は1～2メートルあけ、室内の換気しましょう。



★顔を触らないようにしましょう★

人は、1時間に23回も自分の顔を触っているという研究があり、触ったうちの44%が粘膜であったそうです。



ウイルスがついた手で触ると、感染してしまう危険があります！！

まいにち けんおん ちやくよう ねが 毎日の検温・マスクの着用をお願いします

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやうたいさく}感染症^{まいにちとうこうまえ}対策^{けんおん}のため、毎日^{まいにち}登校^{たいちやう}前の検温・体調^{ねが}チェックをお願いします。その際^{さい}に37.5℃^{いじやう}以上の発熱^{はつねつ}や体調^{たいちやうふりやう}不良^{ばあい}がある場合は、登校^{とうこう}を見合わせ^{みあ}せるようお願い^{ねが}します。また、家族^{かそく}に体調^{たいちやうふりやうしや}不良^{ばあい}者がいる場合は、体調^{たいちやう}チェック表^{ひやう}の余白^{よはく}、もしくは連絡^{れんらくちやう}帳^しにてお知らせ^しください。

マスク^{わす}につきましても、感染^{ばあい}予防^{てすう}のため必ず^{とど}着用^{とど}するようお願い^{とど}します。忘^{わす}れた場合^{ばあい}はお手数^{てすう}ですがお届^{とど}けいただくこと^{とど}となりますので、ランドセル^{よび}に予備^いを入れておくこと^いをおすすめ^いします。



いま ちゅうい ねちゅうしやう 今から注意！熱中症

すでに5月^{がつ}とは思^{おも}えない暑^{あつ}さの日^ひがありました。これから少^{すこ}しずつ気^き温^{おん}が上^あがり、さら^{あつ}に暑^{あつ}くなること^{あつ}が予想^{あつ}されます。また、マスク^{ちやくよう}の着用^{うんどうふそく}や運動^{ねちゅうしやう}不足^{れいねんいじやう}で、熱中^{たか}症^{たか}のリスク^{たか}が例年^{たか}以上に高^{たか}まっています。しっか^{たか}りと対策^{あつ}をして、暑^{そな}さに備^{そな}えましょう。

たいさく さいそくただ せいかつ 対策^{さいそく}その1 規則^{さいそく}正しい^{せいかつ}生活^{せいかつ}をしましょう

栄養^{えいよう}バラン^よスの良^{しよく}い食^は事^やや早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おきをし、しっか^{すい}りと睡^{みん}眠^んをとることで、熱中^{ねちゅうしやう}症^{しやう}にかか^{じやう}りにく^ふい丈^{から}夫^だな体^{てい}をつくること^{たい}ができます。毎日^{まいにち}の食^{しよく}事^じをしっか^{しよく}りとることで塩^{えん}分^{ぶん}の補^ほ給^{きゅう}にもつな^{きゅう}がります。



たいさく すいぶんほきゅう 対策^{さいそく}その2 こまめな水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}をしましょう

マスク^{ちやくようちゆう}の着^か用^わ中^きは、のど^{かわ}の乾^きき^きに気^きづきにく^きくな^きってしま^きうそ^きうです。のど^{かわ}が乾^{かわ}いてい^{かわ}なく^{かわ}ても、少^{すく}なくとも1時^{すい}間^{ぶん}に1回^{すい}は水^{すい}分^{ぶん}をとるよう^{すい}にしま^{すい}しょう。また、ス^{えん}ポ^{ぶん}ー^{えん}ツ^{ぶん}ド^{えん}リ^{えん}ン^{えん}ク^{えん}な^{えん}で塩^{えん}分^{ぶん}や糖^{とう}分^{ぶん}を補^ほ給^{きゅう}するこ^{きゅう}とも重^{じゅう}要^{よう}です。



たいさく ふくそう くふう 対策^{さいそく}その3 服装^{ふく}の工^く夫^{ふう}をしましょう

通^{つう}気^き性^{せい}の良^よい服^{ふく}装^{そう}をし、下^{した}着^ぎを着^きるよう^きにしま^きしょう。下^{した}着^ぎは吸^{きゅう}水^{すい}性^{せい}や速^{そく}乾^{かん}性^{せい}にす^{そく}ぐれ^{そく}た素^そ材^{ざい}をえら^{えら}ぶと良^よいです。また、外^{そと}に出^でるとき^では帽^{ぼう}子^しをか^{ぼう}ぶり、直^{ちよく}射^{しやく}日^{にっ}光^{こう}を避^さけま^さしょう。



たいさく かる うんどう 対策^{さいそく}その4 軽^{かる}い運^{うん}動^{どう}をしましょう

普^ふ段^{だん}から汗^{あせ}をか^{あせ}く習^{しよく}慣^{かん}のある^{ひと}人^{ひと}は、熱中^{ねちゅうしやう}症^{しやう}にかか^{ねちゅうしやう}りにく^{ねちゅうしやう}くなります。家^{いえ}の中^{なか}でできる^か軽^{かる}い運^{うん}動^{どう}をす^{うん}よう^{うん}にしま^{うん}しょう。

