

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★

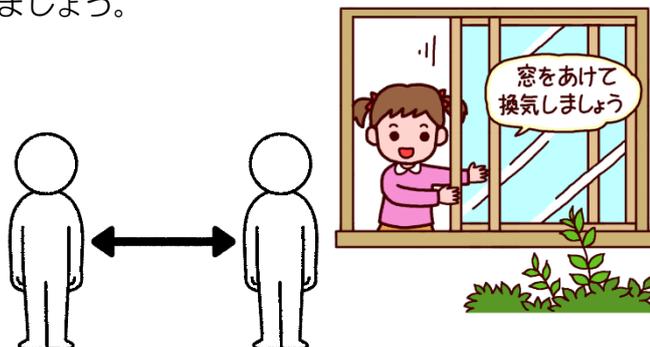
正しい咳エチケットを行い、必ずマスクを着用しましょう。

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^{たいちやう}体調^{ひやう}チェック表^{よはく}の余白^{れんらくちやう}、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^{マスク}につきましても、感染^{かんせん}予防^{よぼう}のため必ず^{かなら}着用^{ちやくよう}するようお願い^{ねが}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}けいただくこととなりますので、ランドセル^{ランドセル}に予備^{よびい}を入れておくことをおすすめ^{おすすめ}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^{こと}が予想^{よそ}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^{ねちゅうしやう}症^{たか}のリスク^{れいねんいじやう}が例年^{たか}以上に高^{たか}まっています。しっか^{たいさく}りと対策^{あつ}をして、暑^{あつ}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^{たいさく}その1 規則^{さいそくただ}正しい生活^{せいかつ}をしましょう

栄養^{えいよう}バラン^よスの良^{しよくし}い食事^{はやねはやあ}や早寝^{すいみん}早起^{すいみん}をし、しっか^{すいみん}りと睡眠^{すいみん}をとることで、熱中^{ねちゅうしやう}症^{ねちゅうしやう}にかかりにく^{じやうぶ}い丈夫^{からだ}な体^{からだ}をつくること^{こと}ができます。毎日^{まいにち}の食事^{しよくし}をしっか^{たいさく}りとることで塩分^{えんぶん}の補給^{ほきゆう}にもつな^{そな}がります。



たいさく すいぶんほきゆう 対策^{たいさく}その2 こまめな水分^{すいぶんほきゆう}補給^{ほきゆう}をしましょう

マスク^{ちやくようちゆう}の着用^{ちやくよう}中は、のど^{かわ}の乾^ききに気^きづきにく^きくなってしま^きうそうです。のど^{かわ}が乾^{かわ}いていなく^{かわ}ても、少^{すく}なくとも1時間^{すいぶん}に1回^{すいぶん}は水分^{すいぶん}をとるよう^{すいぶん}にしまし^{すいぶん}ょう。また、スポーツ^{えんぶん}ドリンク^{とうぶん}などで塩分^{えんぶん}や糖分^{とうぶん}を補給^{ほきゆう}するこ^{じゆうよう}とも重^{じゆうよう}要^{じゆうよう}です。



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

通気^{つうきせい}性の良^よい服装^{ふくそう}をし、下着^{したぎ}を着^きるよう^きにしまし^きょう。下着^{したぎ}は吸^{きゆう}水^{すいせい}性^{せい}や速^{そく}乾^{かん}性^{せい}にすぐ^{そく}れた素^そ材^{ざい}を選^{えら}ぶと良^よいです。また、外^{そと}に出^でるときは帽^{ぼうし}子^しをかぶ^{ぼうし}り、直^{ちやく}射^{しやく}日^{にっ}光^{こう}を避^さけま^さし^さょう。



たいさく かる うんどう 対策^{たいさく}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^{しゅう}慣^{かん}のある^{ひと}人は、熱中^{ねちゅうしやう}症^{ねちゅうしやう}にかかりにく^{ねちゅうしやう}くなります。家^{いえ}の中^{なか}でできる軽^{かる}い運^{うん}動^{どう}をす^{うんどう}るよう^{うんどう}にしまし^{うんどう}ょう。

