

# えがお



令和2年8月3日

おおひとしょうがっこう 大仁小学校 保健室

すばらしい!

## けっせき ひ 欠席0の日(1日目)!



7月30日(木)は、大仁小学校の児童428人全員が、元気に登校できました。とても嬉しかったです。ご家庭での日々の健康管理に感謝します。

夏の暑さが厳しくなってきました。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。1つでも不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠って、暑さに負けずに過ごしたいですね。

すぐそばに 足りないおばけ!

## 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は

水分が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものが食べない

こんな人は

栄養が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんは野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのがしんどくなってしまいます。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

夏休み明けから、1学期に実施できなかった健康診断を行います。体の成長の様子や、目に見えない病気が隠れていないかなどを調べるための大切な検査です。勉強や運動をがんばることができる身体であることを確かめ、病気が見つかった時は、早く治療ができるようにします。きまりを守って、しっかり受けてくださいね。



## 2学期の健康診断の予定

～感染予防をしながら行います～

検査内容	実施日	対象	注意事項
発育測定	8/25(火)～9/8(火)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6年生から順に実施していきます。</li> <li>・身長と体重を測ります。</li> <li>・頭の上で髪の毛を結ばないように注意しましょう。</li> </ul>
歯科検診	9/3(木)	1.2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝、歯をみがきましょう。</li> <li>・歯の健康のために、定期的に歯科受診しましょう。</li> </ul>
	9/4(金)	4.5組・5.6年	
	9/10(木)	3.4年	
心電図検査	9/18(金)	1.4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リラックスして検査を受けましょう。</li> </ul>
血液検査	9/18(金)	4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後日、心電図問診票と血液検査問診票を配布回収します。</li> </ul>
色覚検査	10/22(木)	4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・希望者のみ検査をします。後日希望調査をします。</li> </ul>
内科検診 結核検診 運動器検診	10/2(金)	3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お風呂に入って体をせいけつにしましょう。</li> <li>・先生の質問にはハキハキ答えましょう。</li> <li>・後日、運動器検診問診票を配布回収します。</li> </ul>
	11/4(水)	4.5組・4年	
	11/13(金)	2.5年	
	11/18(水)	1年	
	11/20(金)	6年	

## みんなできづかい ふだんのせいかつから

ひと  
人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



て  
手をあらう / しょうどくする



マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする

