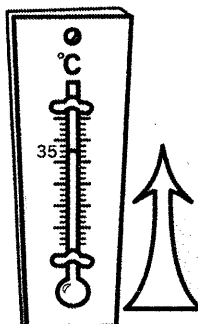


ほけんだより 夏休み

令和3年 7月20日
宮小学校 ほけんしつ

待っていました、夏休み！少し前から気分が夏休みモードになっていたかもしれませんが、気温が急に上がって夏本番といった気候が続いています。休みの間も元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ご飯のリズムが乱れないようにしましょう。そして、油断はできない感染症予防！外出することがあったときには、石けんで手洗いを必ずていねいにしてください。



毎日の検温と、マスク着用も忘れずにね！

休みの間も健康観察！



夏休み用の「健康観察カード」配付しています。夏休み用ですので、記入欄を増やしています。健康観察は毎日続けることが、健康づくりへの第一歩です。今まで通りに検温をして、記入を続けてくださいね♪

学年	性別	検温(℃)	健康観察(7/24~)	健康観察(7/25~)
1	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
2	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
3	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
4	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
5	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
6	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
7	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
8	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
9	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
10	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
11	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
12	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
13	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
14	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
15	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
16	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
17	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
18	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
19	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
20	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
21	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
22	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
23	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
24	女	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他
25	男	35.0	元気、食欲、排便、発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他	発熱、咳、痰、鼻水、喉の痛み、皮膚の症状、その他

かかとを踏んでいる子供たちが増えてきました！

自分の靴

点検してみよう！

私たちの体を支えている大切な足。
その足を守るのが靴です



中敷きに穴があいている

靴底がすり減っている

サイズが合わなくなってきたと感じる

など

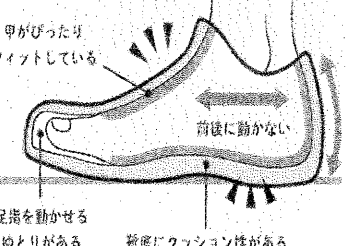
甲がびったりフィットしている

前後に動かない

足指を動かせるゆとりがある

靴底にクッション性がある

かかとと靴のカブが合っている



不要な歯ブラシ、回収します！

そろそろ、歯ブラシの交換時期ではないですか？お家でも、学校でも使っていた歯ブラシ・家族の歯ブラシ、など使わなくなった歯ブラシを2学期から学校で回収します！



SDGs

持続可能な開発目標

①何に使うの？

②どうして集めるの？



①プラスチックの部分をリサイクルしてごみを減らします。
②歯ブラシを定期的に交換することで、歯と口の健康維持につながります。
*回収BOXは児童保健委員会で考えていきます。大きさやデザインはお楽しみにしておいてください。それまで、ていねいな歯みがきができていることを期待しています！

回収BOX



回収できる歯ブラシ♪

*家庭用の歯ブラシ限定（きれいに洗って、乾いてからBOXへ。）

衛生面を配慮したフタ付きのBOXを作ります！



その夏の過ごし方
*大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



冷たい麺類にアイス、やめられない！



暑いからお風呂はシャワーだけ！

そのままだと...夏バテになってしまうかも

体がだるくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。

冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。

昼間に冷房で冷えた体をめぐるお風呂につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

2学期はじめに身体測定を予定しています。体の調子を調整して元気な宮っ子の姿に会えることを楽しみにしています！

