

ほけんだより 7月

令和2年7月1日
志木市立宗岡小学校
校長 石田賢一
養護教諭 松本美菜

通常登校が始まって2週間がたち、夏休みまであと1ヶ月となりましたね。7月に入ってもポツポツと雨の降る日が続くようですが、梅雨が明けるとぐんと気温が高くなります。暑くなったり寒くなったりすると、身体が気温の変化についていけず疲れやすくなるので「早寝・早起き・朝ご飯・運動」のリズムを大切にして、夏を元気に過ごしましょう😊

マスクのサイズやつけ方を確かめよう

宗岡小学校のみなさん、毎日のマスクの着用ありがとうございます😊
松本先生は、最近1つ気になることがあります。それは、マスクが大きかったり小さかったりして、鼻や口・あごが出てしまっている人が多く見られることです。鼻や口・あごが出ていると、周りの人が咳やくしゃみをしたときに「ひまつ」を吸い込んでしまったり、無意識に顔を触ったりしたときに体の中にばい菌が入るかもしれません😊マスクのサイズが合わなくて鼻や口が出てしまう人は、お家の人にひもの長さを調節してもらうなどして正しいつけ方を身に付けましょう！



また、熱中症を予防するために、暑いときや息苦しくなりそうなときは、周りの人と少し離れたところでマスクを外しましょう。そして、のどがかわいていなくても、休み時間ごとに必ずお水やお茶を飲むようにしましょう！

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的にと取る（のどが渇く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

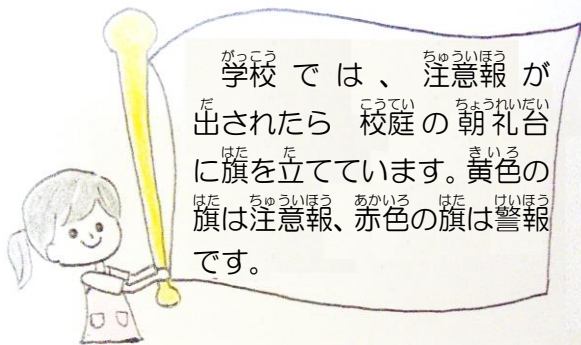
光化学スモッグに気を付けよう



光化学スモッグとは、工場や自動車などから排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物に、太陽の紫外線が当たることにより発生します。光化学スモッグが発生すると、目がチカチカする、喉が痛いなどの症状が現れることがあります。光化学スモッグが発生すると、市の防災無線で注意報が出るのでよく聞いて行動しましょう。

光化学スモッグ注意報が出されたら・・・

- ・屋外での激しい運動は避けよう。
- ・目などに刺激を感じたらすぐ屋内に入ろう。
- ・窓やカーテンを閉めよう。
- ・睡眠不足のときや疲れているときはとくに刺激を受けやすいので気を付けよう。



保護者の方へ

毎日の朝と夕方の検温やマスクの着用など、ご理解とご協力ありがとうございます。
学校が再開して1ヶ月、久しぶりの学校生活での疲れや緊張からくる体調不良や不定愁訴などを訴え、毎日多くの児童が来室しています。教職員一同、児童の心と体の健康の為に日々尽力しておりますがご家庭でも温かいお声かけやコミュニケーションをお願い致します。お子様のことで何か気になることや心配な点がありましたら、学校へお知らせいただければ幸いです。お力になれるよう精いっぱいお手伝いいたしますのでよろしく願いいたします。

また、先日の尿検査のご提出ありがとうございました。回収日が2日間ある中で、1年3組さんと5年1組さんは、全員が1日目に提出できたのでクラスに賞状をお贈りしました。子供達が喜んでる姿を見て、私も大変嬉しい気持ちになりました。ご協力ありがとうございました。

今回の尿検査で提出することができなかった児童・2次検査の対象となった児童は、後日お知らせいたしますので7月15日(水)、16日(木)にご提出いただくようお願いいたします。

