

# ほけんだより夏休み号

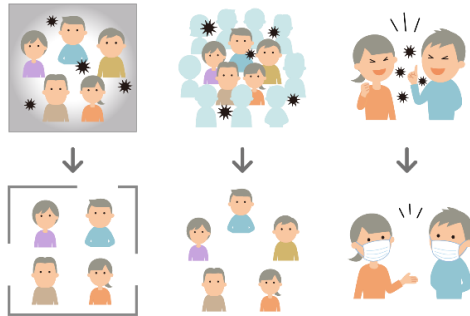
令和2年7月31日  
志木市立宗岡小学校  
校長 石田 賢一  
養護教諭 松本 美菜

2か月間の1学期が無事に終わりました。新型コロナウイルス感染症予防のために、みんなが手洗いやマスクの着用、検温などに取り組んでいたのが、宗岡小学校では感染症がはやることなく夏休みを迎えることができました。しかし、今までとはちがうリズムで学校生活を送ったことにより、不安な気持ちや疲れがたまっている人もいます。夏休みはしっかり休んで、心も体もリフレッシュしてくださいね😊

## 保健室からの宿題

### 新型コロナウイルス感染症の予防をしましょう。

手洗い・マスクの着用・換気・  
3つの密（むんむん・ぎゅうぎゅう・がやがや）をさけるなど、  
自分のために、みんなのために、  
一人一人ができることを大切に  
しましょう。



### けがや熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。

外で運動したり遊んだりするときはとくに、帽子をかぶる☞・こまめに水分塩分をとって休憩する・涼しい服装をするなど熱中症を予防しましょう☞

### 生活リズムをくずさないようにしましょう。

生活リズムがくずれると、2学期が始まるときにもとに戻すのが大変です。  
早寝☞早起き☞朝ご飯☞運動☞を心がけて毎日を過ごしましょう。

### しっかり休んで、心も体もリフレッシュしましょう。

学校が再開してから2か月間、感染予防をしながらも毎日授業をがんばって受けていましたね。がんばった自分をほめて、ゆっくり休むのも大切です😊

## 2学期初めの健康診断予定

健康診断項目	学年	月/日(曜日)	目的	注意事項
発育測定	3-1・3-3 4年・5-2	8/20(木)	自分の成長状態を知る。肥満や低身長の子どもの早期発見に役立てる。	体育着を持ってきましょう。 髪を結ぶ人は、頭上に結び目がこないようにしましょう。
	1・2年	8/21(金)		
	た・3-2 5-1・6年	8/24(月)		
内科検診	1・3年	8/26(水)	心臓・背骨・胸・皮膚・姿勢・その他の病気や異常の有無を調べる。	体育着を持ってきましょう。 前日はきちんと入浴をしておきましょう。
	た・5・6年	8/28(金)		
	2・4年	9/1(火)		

## 保護者の方へ

1学期の間、毎日の検温やマスクの着用などについてご理解とご協力ありがとうございました。8月分の健康カードを配布しましたので、夏休み中も引き続き検温のご協力よろしくお願いいたします。

また、今年度も「はみがきカレンダー」を実施しますので、乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期のむし歯予防につきまして、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。夏休み明けに1枚ずつ見させていただきます。

なお、2学期には健康診断を実施する予定ですが、お子様の健康のご心配な点がある場合は、夏休みのうちに各ご家庭で医療機関を受診するなどして、学校にお知らせいただくようお願い致します。

