

# ほけんだより

おうちの人と  
よみましょう!



## つかで疲れが出ていませんか?

がっこうせいかつはじ 学校生活が始まり、3週間が過ぎました。ともだち たの 友達と楽しそうに話をしたり、かどう 活動したりしているみなさんの すがた み 姿が見られました。あたらしい せいかつ 新しい生活やクラスには 慣れましたか? 慣れた頃に、少しずつ疲れが出てくることがあります。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、はやね 早く寝るなどして疲れをとるようにしましょう。



## 健康診断(けんこうしんだん)について



えんき 延期されていた健康診断が始まりました。しかけんしん 歯科検診、にょうけんさ 尿検査、うんどうきけんしん 運動器検診は、9月以降に実施予定です。詳しいことが決まりましたら、れんらく 連絡いたします。

## おうちの方へ

### 朝の健康観察をお願いします

新型コロナウイルス感染予防の対策として、朝の検温・健康観察をお願いします。その結果を「リーバー」への入力または、「健康観察表」へ記入してください。また微熱や体調が悪いときは、無理をして登校させず様子を見てください。

学校で具合が悪くなった時は、早退することがあるので、保護者の方の連絡先が変更になった時は、担任までご連絡ください。よろしくお願いします。

- 発熱・咳・体のだるさはないか
- 頭痛、腹痛などはないか
- のどの痛みはないか
- 下痢、嘔吐をしていないか
- 味覚に異常はないか
- その他、様子の違いはないか



熱中症クイズのこたえ→Q1:①②③、Q2:③、Q3:①②③④

## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう ~クイズに挑戦!~

ねっちゅうしょう こた 熱中症になりやすいのは、どんなとき?(答えは1つではありません)

①



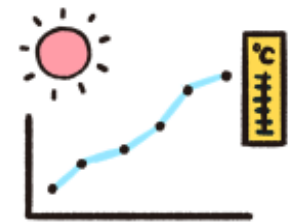
あつ ひるま はげ 暑い屋間に激しく  
うんどう 運動しているとき

②



あつ し き 暑くて閉め切った  
へや 部屋にいるとき

③



きゆう あつ 急に暑くなったとき

うんどう こた 運動しているとき、ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために、きをつけてほしいことは?(答えは1つだけ)

①



つか おも 「疲れたな」と思っても、  
うんどう つづ ずっと運動し続ける

②



かわ のどが渴いても、  
すいぶん と なるべく水分は取らない

③



むり 無理をしないうで、  
きゆう ときどき休めいする

ねっちゅうしょう おも Q3 「熱中症かな」と思ったら、どんなことをすればよい?(答えは1つではありません)

①



かせ とお 風通しのよい  
ひ 日かげで  
きゆう 休めいする

②



あたま くび 頭や首などを  
ぬらした  
ひ タオルで冷やす

③



ふと けつかん 太い血管がある  
ひょう ところを氷のう  
ひ などで冷やす

④



つめ 冷たい  
スポーツドリンク  
の などを飲む