

いよいよ、夏休みが始まります。夏休みが充実したものになるように、しっかり計画を立てて、悔いの残らないようにしましょう。前期後半にみなさんの元気な姿が見られることを、楽しみにしています。

健康管理につとめましょう

新型コロナウイルス感染症のニュースが毎日のように報道されており、県内においてもクラスターが発生したり、新規感染者が20人を越えたりしています。コロナ禍で迎える夏休みですが、これまで以上に健康管理を意識してください。

①毎日の検温と健康観察を行う

→毎朝検温し、記録

②こまめな手洗いを行う

→食前、外出先、帰宅後、トイレ後などこまめに行う

③3密を避ける

→密閉、密集、密接を避ける行動

これからの生活において、自分の健康管理は必要です。毎朝体温を測ることや、風邪などの症状はないかなど確認し、体調が優れない場合には休養しましょう。

身体測定の結果を配付しました！！

延期していた身体測定、視力・聴力を今月実施することができました。例年全学年一斉に実施していたものを今年度は感染対策の観点から、学年毎の実施に変更したことや、マスク着用はもちろん各検査場での手指消毒など、感染予防策を講じながらの実施でした。皆さんの協力のおかげでスムーズに実施することができました。ありがとうございました。

結果を本日配付しています。必ず保護者の方にみてもらいましょう。

体調面で日頃から気になるところがある人は、この夏休みを利用して受診しましょう。

2. 3年生の内科検診は夏休み明けに計画しています。詳しい日程等は夏休み明けに連絡します。



この夏、熱中症にご注意を！！

先日梅雨明けが発表されましたが、この夏休みにも暑い日が続くことが予想されます。毎年この時期には熱中症による救急搬送のニュースがありますね。中には命を失ってしまうようなこともあります。体調管理を確実にいき、熱中症を予防しましょう。

※保護者の皆さま

お子さまの体調がいつもとは違う場合は、無理をさせず自宅などでの休養をお願いいた致します。

熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

熱中症は(FIRE)で応急処置

F luid	④『液体』（水分+塩分）の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
I ce	④身体の『冷却』 衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る
R est	④涼しい場所で『休息』 涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる
E mergency	④『緊急事態』の認識 意識状態・体温のチェック／救急車を要請／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

