



えがお

令和3年5月

白羽小学校保健室



入学・進級して一ヶ月、緊張して過ごしたお子さんもいたことでしょうか。そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。お子さんの体と心の調子はどうでしょうか。気になることがあれば、早めに学校に御相談ください。

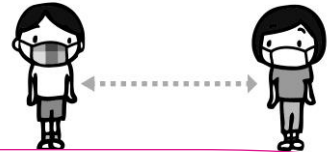
しんがたコロナウイルスよぼう ひきつづきおねがいします！

マスク・せきエチケット

て
手をあらう / しょうどくする

こまめにかんきを
する

ひと
人のあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



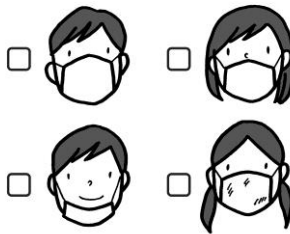
♡みんながきをつけることでふせぐことができます。ありがとうございます。♡

マスクのおおきさあっていますか？ただしくつけていますか？

チェックしてみよう！

- はな くち かく 鼻と口が隠れている
- しゃべっていてもズレてこない
- ほほ あいだ すきま 頬とマスクの間に隙間がない
- あご あいだ すきま 顎とマスクの間に隙間がない
- のび ゴムが伸びていない

☑正しいのはどれ？



よび
予備のマスクを持って来て
ください。

よご
汚れたり、なくなったり、こわれ
たりすることがあるので、予備
のマスクをランドセルに入れて
おくようにしてください。

◆健康診断の結果について◆

保護者の方へ

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、健康診断結果のお知らせをお渡ししています（歯科検診結果のみ全員に結果を通知しています）。なるべく早めに、専門医へ受診することをおすすめします。また、受診した際は、医師に診断結果を書いていただき、担任に提出してください。

これから暑くなったり、運動会の練習で外に出ることが多くなったりします。そこで、保護者の方にお願ひがあります。

- 水分を多めに持たせてください。
- 調節しやすい服装にしてください。
- ぼうしを忘れていないか確認をお願いします。（月曜日）

よろしくおねがいします。





よぼう だいじ 予防が大事

ねっちゅうしょう 熱中症



暑くなってきた、外に出る時間も多くなるこの時期は、熱中症に注意が必要です。

ねっちゅうしょう 熱中症ってどうなるの？

だるさ・頭痛・吐き気・筋肉のけいれん・めまい・顔面蒼白・体温の上昇・意識障害などが熱中症の症状です。体の中の水分が不足して、体温の調節ができなくなることで起こります。重症になると命の危険もあります。



こんなときは要注意！



気温や湿度が高いとき ・ 急に暑くなったとき ・ 風がないとき

はやはや たいおう ねっちゅうしょう よぼう 早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩



ひごろ たいちようかんり たいせつ ようちゆうい ねっちゅうしょう 日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足



ねっちゅうしょう じぶん まも じつこう 熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る