



ほけんだより 7月

令和2年7月2日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美



短縮授業ですが、通常の生活が始まりました。先生や友達と過ごす時間も増え、「学校」を実感していることと思います。「ソーシャルディスタンス」「マスク」「手洗い」

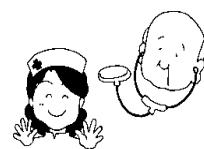
など、学校生活の中に、命を守るためのルールが増えていますが、少しずつ身に付いていると思います。ルールを守り、「新しい生活」を充実させ、楽しみましょう。

健康診断が始まります 7月の予定

ようやく健康診断を行うことが出来ます。自分の体の成長を確認しましょう。

*準備をお願いします

発育測定：体操服
視力検査：メガネ



「with コロナ」今、やるべきこと！

学校が始まり、「授業中きついなあ」「遊ぶと疲れるなあ」と感じている人も多いと思います。長いステイホーム生活で、体を動かす機会が減っていたため、体力が落ちています。

北九州市の新型コロナウイルス感染者も減り、ウイルスの力が弱くなっていると言われています。今こそ体力を付け、「**感染しにくい体づくり**」を行い、秋～冬に予想される流行の「第2波」に備えましょう！

【じゅうぶんなすいみん】



【運動・外遊び】

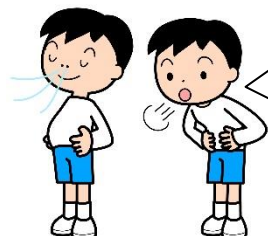


【バランスのよい食事】



【呼吸(肺)の力を強くする】

マスクの生活が長くなると、呼吸(肺)の力が弱くなります。入ってきたウイルスを追い出す時や、重症化を防ぐために必要な力を強くしましょう。



外で
マスクを外して
深呼吸をする



風船をふくらませる

6日(月)	発育測定6年
7日(火)	発育測定5年
8日(水)	発育測定4年
9日(木)	発育測定3年
10日(金)	発育測定2年
13日(月)	発育測定1年 なかよし・たんぼぼ
14日(火)	視力検査6年
15日(水)	視力検査5年
16日(木)	視力検査4年
17日(金)	視力検査3年
20日(月)	視力検査2年
21日(火)	視力検査1年 なかよし・たんぼぼ
22日(水)	色覚検査 1～3年・なかよし たんぼぼ 対象者
27日(月)	色覚検査 4～6年対象者
28日(火)	聴力検査5年
29日(水)	聴力検査3年
30日(木)	聴力検査2年
31日(金)	聴力検査1年 なかよし・たんぼぼ



ねっ ちゅう しょう 熱中症 に ちゅう い 注意

休み時間や体育の後に、「気分が悪い」「きつい」という来室が増えています。体力低下と気温や湿度の上昇で、熱中症リスクが高まり、注意が必要です！

「早ね・早起き・朝ごはん」生活のリズムを整え、熱中症を防ぎましょう。

△きけん△



立ちくらみ



頭痛



気分が悪い



筋肉痛

すい ぶん ほ きゅう 水分補給

水筒を
忘れずに！！

ふだんから

こまめに飲む
(少しずつ、回数を多く)

のどが渇く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら
塩分もプラス



休み時間には、必ず飲む

運動するとき

運動前・後に飲む

運動中は
30分に1回くらい
休けいして飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする
(スポーツドリンクなど)

あつ さ 暑さを避ける

暑い日は無理をしない

日陰で活動する

こまめに休けいする

帽子をかぶる



ときどき、ぬれタオルなどで
体を冷やす

服装を工夫する

汗を吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しのよい、薄い色の服

黒い服は避ける

顔を洗う 手足をぬらす

