



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」

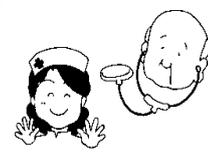
など、学校生活の中に、命を守るためのルールが増えていますが、少しずつ身に付いていると思います。ルールを守り、「新しい生活」を充実させ、楽しみましょう。

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】

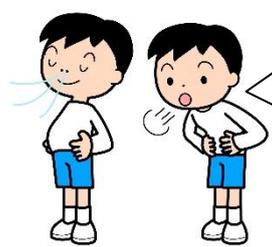
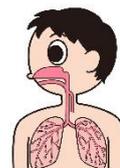


【バランスのよい食事】



【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 に ちゅう い 熱中症に注意

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

