



# げんき

小清水町立小清水小学校  
ほけんだより No.9  
令和2年7月30日



保健委員会で「生活リズムカレンダー」を作りましたので、記録をしましょう。低学年は保護者の方も一緒に確認をお願いします。夏休み明け、元気にスタートできるように、一日の計画を立て、健康的な生活リズムを続けていきましょう。  
先週から風邪症状が増えています。休み中も注意してください。

## 【なつやすみのせいかつについて】

<p>眼科、歯科、皮膚科等休み中に治療をすすめましょう。</p>	<p>間食のしすぎに注意して!</p> <p>のみものは、水や麦茶がいいですね!</p> <p>◎間食をするときは、量や時間を決めるなど、食べすぎない工夫をすることが大切です。</p>
<p>朝ごはんは少しでも食べてあたなにエネルギーをおくろう!</p> <p>夏休みも 早く起き・朝ごはん</p>	<p>熱を測って記録をしましょう。</p>

## 休み中も感染症に気をつけよう!

休み中に家族でおでかけをする時、友達とすごす時、自分自身や周りの人を守るために感染症予防は続けていきましょう。  
自分で考え、行動できるといいですね。



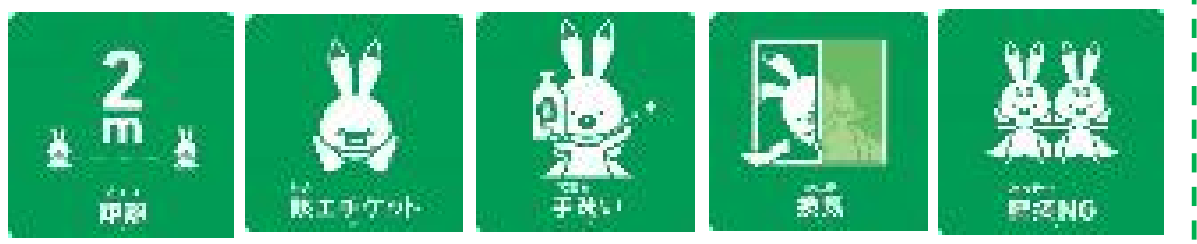
### (1) 基本的感染対策 距離の確保 マスクの着用 手洗い

人との距離は、2m(最低1m)あける。  
会話をする時は、マスクを着用する。夏場は熱中症に十分注意をする。  
家に帰ったらまず、手をあらう。(30秒程度、水と石けんで丁寧に)

### (2) 日常生活の基本的な生活様式

こまめに、手洗いや手指消毒  
咳エチケットの徹底  
「3密」をさける(密集、密接、密閉)  
体温測定、健康チェック。発熱または風邪症状がある場合は無理せず自宅療養する。(夏休み中もできれば学校配布の健康観察シートで朝の健康観察を続け、体調を記録しておきましょう。)

### やすみ中も みんなで、きをつけたいこと↓↓



手足や口に発疹ができる「手足口病」の患者数が今年の100分の1であるとニュースで発表されていました。  
手洗いの徹底が感染症の予防になっているようです。  
(小学校でも今年度は感染者がいません。)引き続きこまめに手洗いが大切ですね。

