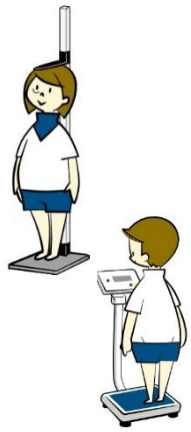
ほけんだより　夏休み号

宮城県立古川支援学校
保健室
令和2年7月21日

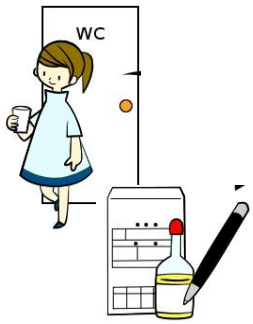
明日から夏休み，元気に楽しく過ごすためには毎日の生活リズムを崩さないことが大切です。「歯みがきカレンダー」を上手に使いましょう。「歯みがきカレンダー」は１日３回，朝・昼・夜に歯みがきができたかをチェックします。夜更かしばかりしていると朝に起きられなくて，朝ごはんと昼ごはんが一緒になってしまうことも…。朝起きたときに，食欲がないのは昨日の夜に食べ過ぎているということも考えられます。１日３回ごはんが食べられるように，夜遅くまで起きていたり，食べ過ぎたりしないように気をつけましょう。
毎日，リズムを崩さずに生活することは感染症や熱中症対策にもなります。

【夏休み明けの予定】

夏休み明けには身体計測や延期になっていた健康診断が始まります！



項目	日にち	時間	対象者
身体計測	8月21日（金）	9：30～	高等部3年
	8月24日（月）	9：30～	高等部2年
	8月25日（火）	9：30～	高等部１年
	8月26日（水）	9：45～	中学部
	8月27日（木）	9：45～	小学部4･5･6年
	8月28日（金）	9：45～	小学部1･2･3年
尿検査	8月26日（水）	当日の朝に採尿して，登校してすぐに提出	全員
回収日	8月27日（木）		



保護者の方へ

感染症対策や保健関係の提出物，アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。

子どもは大人より

熱中症に注意！

感染症予防のために，マスクをつける機会が増えましたね。マスクをつけていると，熱がこもりやすく熱中症になる危険が高くなります。そして，学校も4月ではなく6月から始まりました。体を動かす時間がいつもより少なく，暑さに慣れるための体作りが充分とはいえないままに夏休みに入ります。夏休み中も少しずつ体を動かして，暑さに備えた体づくりをしよう！

【熱中症の予防】

環境省　厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：https://www.wbgt.env.go.jp/

※環境省・厚生労働省(熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！リーフレット)を参考にして作成

熱中症が疑われて，呼びかけに応えないときは救急車を呼びます。呼びかけに応えても自分で水分がとれない時や涼しい場所で体を冷やしながら休んでいても症状がよくならないときは病院に行きましょう。