

# ほけんだより

おうちのひと  
いっしょに、よ  
みましょう。

家庭数 令和2年7月31日  
No4 練馬区立豊玉第二小学校  
校長 永井美奈子  
養護教諭 霜田恵子

暑くて湿気の多い天気が続いています。梅雨明けはいつになるのでしょうか。  
夏に流行する感染症(手足口病・プール熱など)にかかる人が全国的にとっても少ないそうです。  
新しい生活様式の効果でしょうか。引き続き、『間をあける・手洗い・マスク・換気』で、感染症を  
予防しましょう。

## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

### ねっちゅうしょうよぼう かんせんぼうし けんこう 熱中症予防×コロナ感染防止で健康に！

#### 1 外では間をあけてマスクをとりましょう

近くにいるときはマスクをして、離れているときはとるように  
します。



#### 2 暑さをさけましょう



- ・涼しい服を着て、帽子をかぶりましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へいきます。
- ・外でも日陰へ行って休みましょう。

#### 3 のどがかわいていなくても、こまめに水やお茶を飲みましょう

- ・1時間ごとにコップ一杯飲みましょう。
- ・朝起きた時やお風呂に入る前と後に飲みます。
- ・運動するときは、始める前に必ずコップ一杯飲みましょう。



#### 4 エアコンを使用中でも換気しましょう

- ・冷房をしているときも、窓とドアなど2か所をあけて換気します。

参考 「新しい生活様式における熱中症予防のポイント」 環境省・厚労省

#### <おうちの方へ>

- ・夏休み中でもお子さんが新型コロナウイルス感染症と診断されたときは、学校にお知らせください。学校はプライバシーに配慮しながら、教育委員会・保健所と協議の上必要な処置をとります。学校全体の健康を守るために御協力をお願いいたします。8月11日(火)～14日(金)は休務日となりますので、その期間の御連絡は17日(月)以降をお願いします。
- ・本日、二枚目の布マスクを配布しました。御利用ください。
- ・毎日の「健康観察票」への記入など感染予防に御協力いただきありがとうございました。この状況はまだ続きそうです。引き続きよろしくをお願いします。