

令和2年7月1日  
練馬区立旭丘小学校  
No.4 **家庭数配布**  
☆7・8月の保健目標☆☆  
夏を健康に過ごそう!



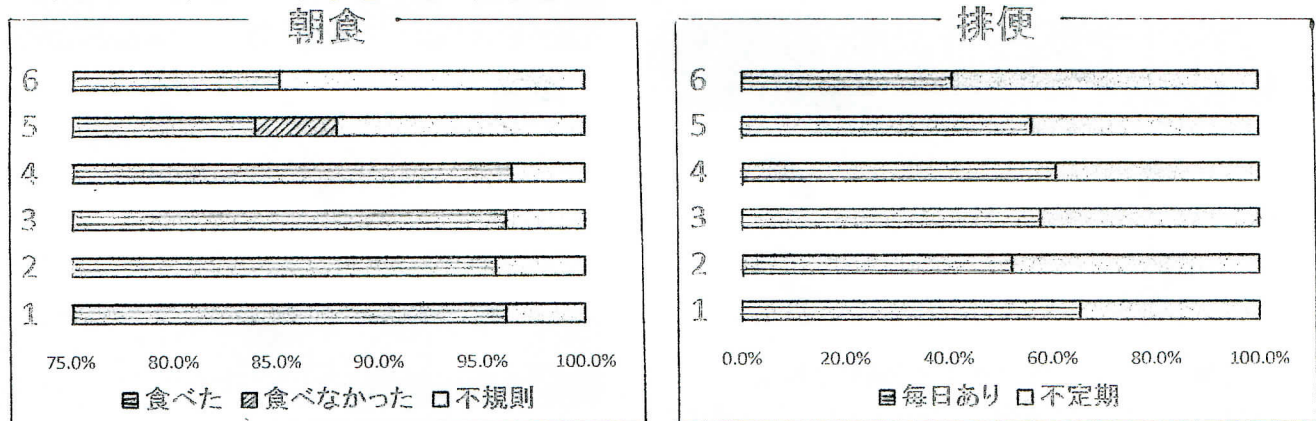
暑かったり、肌寒かったり、蒸し暑かったりと、気候の不安定さから例年、体調を崩してしまう子が出る頃です。「気持ちが悪い」「おなかが痛い」と訴える子が増え、食中毒も心配される時期でもあります。手洗いと食事、睡眠から体調の管理に気をつけていきましょう。

また、子供たちの様子を見てみると、ハンカチを身につけていない子が多いようです。「教室にあるよ」「ランドセルの中」という子もいます。せっかく持ってきても、必要な時に持っていなければ役に立ちません。清潔面から、汗ふきタオルと手を拭くハンカチは区別して持ってくるのが理想です。登校前に「ハンカチ、汗拭きタオルは持った!?’」の声かけをお願いします。これからどんどん暑さが厳しくなります。水筒も忘れずに持たせてください。

熱中症予防のために、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活により意識して取り組みましょう。

## 朝ご飯を食べよう! 朝、うんちをする習慣を身につけよう!

5/25~5/31に取り組んだ「健康生活チェックカード」の集計結果です。



排便不調の解決策として、「十分な量の朝食をとること」「排便のための時間的ゆとりをもつこと」が言われます。朝ご飯は、「おにぎり1個だけ」「パン1切れ」という子や「ヨーグルトだけ」という子がいますが、これでは腸の働きが活発にならず、うんちは出にくくなります。

朝ご飯を毎日食べるリズムと、一日のスタートに見合った量、成長期に必要な量の朝ご飯をしっかりとることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」から朝の排便まで目を向けることは、子どもの日々のコンディションを高め、潜在能力を最大限に発揮できることへとつながります。

### 熱中症予防のコツ①

できるだけ薄着で、帽子をかぶる!

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう! 風通しがよく、汗をよく吸って乾きやすい素材の服がいい!

### 熱中症予防のコツ③

水分はうすい食塩水がいい!

水分はうすい食塩水がいい。1Lの水に1~2gの塩をまぜたくらいがちょうどいい濃さです。

## 熱中症に注意しよう!



### 熱中症予防のコツ②

こまめに水分補給!

運動している時はコップ1杯分程度の水分を15~30分ごとにとるようにしよう!

### 熱中症予防のコツ④

規則正しい生活をおくる!

体調不良は事故のもと! 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムに注意しよう!

## 新型コロナウイルス感染症対策②

『新しい生活様式』が示されました。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

新型コロナウイルス感染者が増えています。まだまだ予防に努め、体調の管理に気をつけていきましょう。保護者によるお子さんの登校前の検温、健康観察票の記入を引き続きお願いします。

熱中症対策も考えた予防生活をしていきましょう。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に通勤を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

今年度、巡回歯科保健指導が中止となった

3・4年生に 練馬区保健相談所から

リーフレットが届きました！



お子さんと一緒にぜひ読んでください。  
“自分の健康（歯）は自分で守る”  
意識と習慣を身につけていきましょう

国から児童に

マスク（2回目）が届きました。

新しい生活様式でマスクをすることが定着しつつあります。洗い替え、学校の予備マスク用などにご活用ください。