

大分県や近くの県でも感染拡大しています…。気のゆるみに警戒を！ おうちのひとといっしょに読みましょう♪

えがお



2020年 8月25日
No. 8
高瀬小保健室

感染症予防対策！

- ★手あらい！
- ★マスク！
- ★避けよう、3密！
(密閉・密集・密接)

えがおいっぱいになりますように

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったり、ちょっぴりさみしい気持ちがあるかもしれません。でも、今日から学校が始まり、友だちと会えます。何かをいっしょに考えたり、力を合わせてがんばったり、励まし合ったり、喜びあったり…。友だちといっしょなら、普通の毎日にもそんな瞬間がたくさんあります。いつもと少し違う学校生活だけれども、こんな時こそ友だちとのつながりを大切にしたいですね。つながりはやさしい気持ちややさしい言葉で伝えること。まずは自分から(*^_^*)



2学期のはじまりです！

夏休み中、心や体にエネルギーをいっぱい
たくわえられましたか？

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、運動会の練習が始まることなどからとても疲れやすくなります。



「早ね・早おき・朝ごはん」でいつも以上に体調に気を配りましょう♪
こんなことはありませんか？

- 朝。まだまだねむっていたい…。→睡眠をしっかりと確保するためには何時に寝ればよい？
ふとんに入る時間を決めましょう！
- 朝。食欲がない…。→寝る直前まで何か食べていませんか？おやつなど…。朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしましょう！
- 夜。ちっとも眠くならない…。→スマホやゲームはほどほどに。朝、太陽の光を浴びて、中・昼休み、遊ぶ時は外で体を動かして遊びましょう！夜、ぐっすり眠られますよ。

引き続き、感染症&熱中症対策！

感染症対策！

大分県や近くの県を見ても感染拡大傾向です。「第2波 学校に潜む」という報道もあります。朝の検温をし発熱や風邪症状がある時はおうちで様子をみましょう。基本の睡眠・食事等の生活リズムを大切にして免疫力をおとさないことが予防の第一歩です。

☆こまめな手あらい！ 手あらいタイム：
①登校後直ぐ②中休みの後③給食の前④掃除の後
※口元や顔を触れる時は、直前に手を洗います。

☆換気！ ☆3密をさける！（密閉・密集・密接）
※予備のマスクを持ってきておきましょうね。

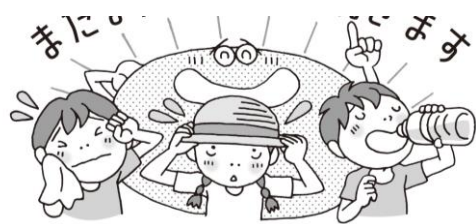


熱中症対策！

まだまだ暑さは続きます。コロナ対策のマスク着用と大変ですが、「3つのとる」を意識して熱中症も予防しましょう。

「距離をとる・マスクをとる・水分をとる」
熱中症も感染症と同じように、睡眠・食事等の生活リズムを大切にして免疫力をおとさないことが予防の基本です。

☆水筒 ☆帽子 ☆汗ふきタオルの準備を。



健康診断がはじまります！



2学期スタートした翌日から、健康診断がめじろおしです。背がぐ〜うんと大きくなっているので楽しみです。くわしい日程は、裏面を確認してください。体操服やメガネなど忘れ物のないようにしましょうね。お医者さんや看護師さんにもいつもどおりあいさつ（会釈）をしましょう！「静かに検査を受ける」など、協力よろしくお願いします♪