



ほけんだより 7月

山梨県立ろう学校

保健室

2021.7.7

お家の人と一緒に読もう♪

7月7日は七夕ですね。笹にかざる短冊は、字を学んだ子どもたちが「もっと上手になりますように！」と願ったのが始まりとされています。みなさんも、「もっとできるようになりたい！」と思うものがありますか？「〇〇になりたい」だけでなく「そのためにどうしたらいいか」を考えてみるとよいですね。



保護者の方へ～新型コロナウイルス等感染症の対応について～

新型コロナウイルス等感染症予防・蔓延防止につきまして、日ごろよりご協力をありがとうございます。県内でも、まだまだ油断できない感染状況となっており、子供たちが安心・安全に学校生活を過ごすことができるよう、学校でも日々取り組んでおります。

今一度、休みの基準や感染症対策等についてお知らせいたしますので、ご協力をお願いいたします。

◇休みの基準◇

◆**37.0℃**を超える発熱や風邪症状がある場合

体調不良の他、ワクチン接種後の発熱も考えられます。自宅での療養や、医療機関への受診をお願いします。
なお、欠席した場合は、蔓延防止休暇となります。

◆**家族に発熱や風邪症状がある場合**

家族(体調不良者)の医療機関への受診、医師に登校について指示を仰ぐようお願いいたします。

◆**家族がPCR検査を受ける**

検査結果で陰性が出るまで出席停止となります。

◇感染症対策◇

◆**感染症予防検温カードの記入**

感染症予防・蔓延防止について、**日常の健康観察がとて重要**です。**土日祝日も記入、朝・夜の検温、家族の様子欄の記入**をお願いします。

裏面に続く

7月の保健目標 ～夏を健康にすごそう～

夏を健康にすごすために…3つの【〇〇不足】に気をつけましょう！

睡眠不足に気をつけよう！



学校が次の日お休みでも、夜ふかしはせずに早めに寝るようにしましょう。
生活のリズムをくずさないことが、健康な生活の基本です。

ぐっすり寝て疲れをふきとばすんジャー！

栄養不足に気をつけよう！



「食べやすい」「あっさりしたもの」ばかり食べていると、夏バテの原因になってしまいます。
赤・黄・緑のそろったバランスのよい食事をこころがけるとよいですね。

夏は食欲が落ちてしまいがち。だからこそ意識してしっかり食べるんジャー！

運動不足に気をつけよう！



軽い運動でこまめに汗をかくと、いい汗をかきます。いい汗とはサラサラで体温をよく下げてくれます。いい汗をかくポイントは、汗をかくことについての「慣れ」です！汗をかいたら忘れずに水分をとりましょう。

暑いと冷房のかかった涼しいお部屋ですごしがち。熱中症対策をしっかりと外でたくさん遊ぶんジャー！

暑くなったらときに注意！

梅雨の合間に晴れることがありますね。
私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。
ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。

雨の日こそ

Smile



雨の日は気分もしめりがち。そんなときこそ笑顔になれる自分だけのお楽しみ、見つけておきたいですね。