

ほほえみ

R3. 7. 20
福井市啓蒙小学校
保健室

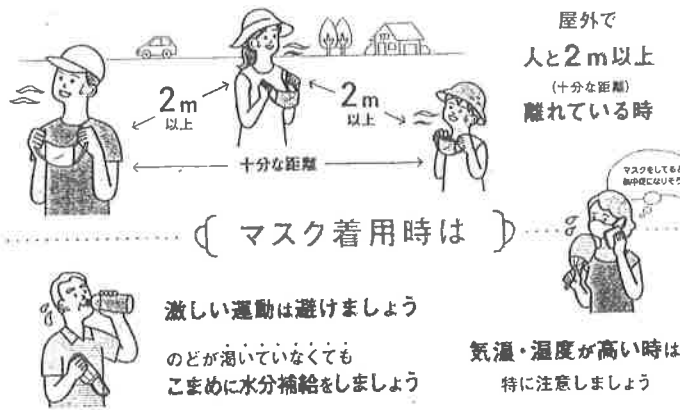
こんがり日焼けをする人が目立つようになってきました。いよいよ夏も本番です。
新型コロナウイルス感染の流行が続いています。引き続きマスク・手洗い・十分な距離を意識して生活していきましょう。また、私たちがとるべき行動や生活の仕方についても振り返ってみましょう。明日からは夏休みが始まります。夏休みは心と体のエネルギーをいっぱいにする貴重な時間でもあります。暑さに負けず規則正しい生活を心がけ、心も体も元気いっぱい、楽しく充実した夏休みを過ごしましょう。

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に

注意マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！！

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



こころの不調、ため込まないで

新型コロナウイルスは私たちの生活にとっても影響しています。ワクチン接種が進んでいますが、これからも新型コロナウイルスとは長く付き合っていくことになります。

- ・ 感染の不安 (自身・家族・友達) ・ 生活、行動の制限による不安
- ・ メディア、ネットの情報による不安 ・ 将来の不安 (進路なども含めて)

感染防止対策がある一方で個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。

『コロナ疲れ』という言葉もありますが、自分だけでため込まず、悩みや考えは誰かと伝え合い共有することで、心の不調につながらないようにしたいものです。

保健室から夏休みのあゆみ

夏休みを元気いっぱいにご過ごすために、保健室より取り組んでいただきたいことがあります。「健康観察表」と「こだわり3ヶ条と生活習慣チェック表」です。

この2つをこだわって取り組んでいただきたいと思いますので、お家の方のご協力をお願いします。

①体温をはかる

4月から毎朝の検温チェックありがとうございます。夏休み期間中も引き続き、毎日ばかり健康観察表に記入してください。自分の体調を把握する上でも大切です。

②マスクをつける

マスクをつけることが日常になっていますが、夏休み中も家から出たら必ずマスクをつけるようにしてください。日中は気温が高くなり熱中症も心配されます。マスクを外す場合は、できるだけ人と十分な距離を保つ、近距離での会話を控えるなどの配慮をお願いします。

③手洗いをする

手には汚れがたくさんついています。こまめに手洗いをしてください。

④早ね・早起き・朝ごはんを心がける

学校が休みだといついても生活が乱れやすいです。学校は休みでも、みなさんのからだのリズムはいつも同じです。朝早く起きることを心がけ、ラジオ体操・朝ごはん朝の流を作りを1日を気持ちよくスタートできるようにしてください。

夏休み明けの学校生活をスムーズにスタートするためにも、規則正しい生活を心がけることは大切です。

⑤毎日歯みがきをする

歯みがきをすることで、口の中が清潔になり、様々な病気や新型コロナウイルス感染症から守ることもつながります。忘れずにみがくようにしてください。

学年	氏名	検温	マスク	手洗い	早寝早起き	朝ごはん	歯みがき
1年	山田 太郎						
1年	田中 花子						
1年	佐藤 健太						
1年	鈴木 美咲						
1年	高橋 大輔						
1年	渡辺 真由						
1年	中村 翔太						
1年	小林 千尋						
1年	藤田 悠太						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						
1年	高木 隼太						
1年	渡辺 心菜						
1年	中村 悠斗						
1年	小林 未来						
1年	藤田 悠斗						
1年	松本 結衣						
1年	山崎 拓也						
1年	佐々木 莉子						