

1年生のみなさん、学校生活が始まって1ヶ月がたちました。学校生活には慣れてきましたか？  
 2年生以上のみなさんも、新しい学年になって、新しい教室での活動に慣れてきましたか？  
 5月に入り、学校の生活と、予防対策にお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。これまでがんばってきた「こころ」と「からだ」の疲れがでやすい時期です。また、少し気温も上がってきて、  
 熱中症にも気をつけなければなりません。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて、  
 毎日元気に登校しましょう！

「特別警報」に切り替わりました。  
 一人一人が今できることを！



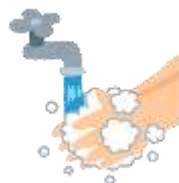
## 毎日の感染症予防対策をふりかえろう！ 「みんなのいのちを守るために」

1. まいあさ、学校にくるまえに熱をはかっている。
2. 学校にきたら、かならず石けんで手をあらっている。
3. まいにち、ハンカチを2まい以上もってきている。
4. マスクをつけるときに、鼻からあごまでかくれるようにつける。
5. 大休みや給食のまえは、石けんでていねいに手をあらっている。
6. 特別教室を使うときは、石けんで手をあらっている。
7. 友だちとのきよりに気をつけてすごしている。
8. 早ね・早おき・朝ごはんを守って、元気にすごしている。

★自分でチェックしてみよう！いくつかできているかな？【保健室前にも掲示してあります。】

わたしたちは毎日、いろいろなものに触れていますが、それらに触れることにより、知らないうちに感染症の原因となるウイルスや細菌が自分の手に付着していることがあります。

ポイントは、**石けんをしっかりと泡立てて10秒洗う**、  
 しっかりと洗えたら、**水で15秒しっかりと流す**ことです。  
 しっかりと手を洗うようにしましょう。



### 手あらい



### マスク



ポイントは、**「鼻」から「あご」までしっかりとおおう**ことです。

家に帰ってからや、友だちと遊ぶときにもマスクをつけます。学校でマスクをはずすとき（給食やお茶を飲むとき）は、おしゃべりはしません。

また、**マスクのサイズが合っているか、ひもがゆるんでいないか**を、おうちの方とチェックしてみましょう。

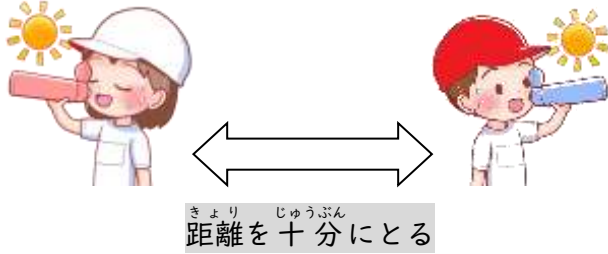


↑↑鼻がでています。

# あつ 暑くなってきました!! ねっちゅうしょうよぼうこうどう 熱中症予防行動のポイント

参考：環境省、厚生労働省 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

## 1. 適宜マスクを外しましょう



- ・気温、湿度の高い中でのマスクの着用は注意しましょう。
- ・外で人と十分な距離（2メートル）を確保できる場合には、マスクを外しましょう。
- ・マスクを着用している時は、激しい運動は避けましょう。

## 2. こまめに水分補給

- ・のどがかわいていなくても、こまめに水分補給しましょう。
- ・たくさん汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。

## 3. 暑さに備えた体づくり

- ・暑さに備えて、無理のない範囲で適度に運動しましょう。
- ・毎朝、体温を測りましょう。
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で休みましょう。



★マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくく、熱もこもりやすいです。ムリは禁物です！



東っ子のみんな大きくなりました(\*^\_^\*)

★今年も感染症に気をつけて、健康診断を行いました。  
身体計測の結果をお知らせします。

平均	男子		女子	
	身長 (m)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	118.8	22.5	116.8	20.1
2年	122.2	25.5	119.7	22.4
3年	129.3	28.0	130.1	25.0
4年	132.8	31.0	134.2	28.7
5年	138.2	32.3	144.1	38.7
6年	146.9	39.7	145.3	37.1

### 【治療はお早めに!!】

◇4月から始まった健康診断も、終わろうとしています。それと同時に、『治療のおすすめ』を配付します。みんなの健康のために、早めに受診しましょう。

