



令和3年8月31日
下伊場野小保健室

文責：小野寺



夏休みが明けて1週間が経ちました。学校生活のリズムを取り戻せていますか？早寝・早起き、朝ご飯を心掛けて、1学期後半も元気に過ごしていきましょう。また、まだまだ残暑が続く時期です。引き続き熱中症を予防していきましょう。

8月19日(木)に学校保健・給食委員会を行いました

下伊場野小のみなさんの健康診断結果などについて校医の先生方と話し合いをしました。

(内科の先生)

新型コロナウイルスは目に見えないので、どこにいるか分かりません。見えないからこそ、石けんでの手洗いや換気などの感染予防を日々行っていくことが大切です。

(歯科の先生)

むし歯が減ってきていて良いです。うがいをすることで歯垢の予防にもつながります。口の臭いの原因は、むし歯や食べ残しです。また、むし歯をそのままにしていると隣の歯もむし歯になってしまうので、早めに歯医者に行きましょう。

宮城県内で新型コロナウイルス感染が拡大しています

★石けんでの手洗い ★マスクの着用

★窓を開けて換気をする ★人との間隔を2 m 以上あける

★毎朝、体温を測って自分の体調を確認する

かくにん
確認
です！

《おうちの方へ》

*お子さんがワクチン接種後に副反応が出た場合（副反応にかかわらず、接種後に発熱等の風邪症状が出た場合）は出席停止となります。

*宮城県は8月27日～9月12日まで緊急事態宣言が発令されました。休日の過ごし方についても、不要不急の外出や移動を控えるなど、ご家庭で話し合ってくださいようお願いいたします。

まだまだ熱中症に注意が必要です！

今年の夏もマスクを着用して過ごさなければいけない日々でした。マスクを付けていると、のどの乾きを感じにくく、熱中症になりやすい環境になります。学校でも積極的な水分補給や体育など十分に距離をとれる際はマスクを外すなど熱中症対策を行っています。

熱中症の要因には、朝食欠食と睡眠不足も挙げられます。また、身体が小さく発達途中である小学生は、環境の影響を受けやすくなっています。

ご家庭でも早寝・早起き、ご飯の規則正しい生活の心掛けをよろしく願います。

水分補給 のどがかわく前に

