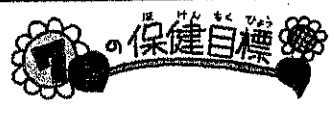
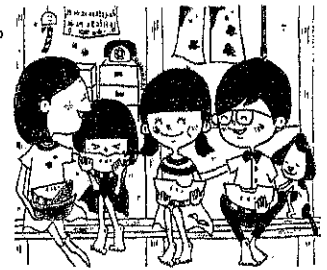


ほ(す)んだ(よ)り

細谷小学校
保健室
R2.7

がっこう さいかい げつ た あつ ひ ま しんしん つか で
学校が再開して1か月が経ちました。暑さも日ごとに増してきて、心身ともに疲れが出る
じ き きそくただ せいかつしゅうかん いしき めんえきりよく たが たいせつ
時期です。こんなときこそ、規則正しい生活習慣を意識して免疫力を高めることが大切で
す。バランスのとれた食事をとり、夜はしっかり寝て休養しましょう。
そして、いつもより長い7月の学校生活を元気に送れるようにしま
しょう。

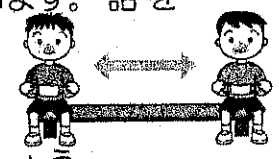


あつ ま からだ
暑さに負けない体づくりをしよう

細谷小 熱中症注意報



きおん たか あたま いた ほけんしつ く じどう ふ はなし
気温が高くなり、「頭が痛い」と保健室に来る児童が増えています。話を
き 聞くと、ずっと水分をとっていないという人もちらほら…
やす じかん すいぶん ひと
休み時間ごとに水分をとるようにしましょう！そしてマスクを
はずしたら、人との距離をあけるか、しゃべらないようにしましょう。



おめでとうがさいます

R2年度宇都宮市「歯と口の健康週間」応募作品に応募した中で

6名の児童が入選しました。

すてきな
作品ばかり!

<標言語の部>

一席
二席

4年 勝塚 風 さあ今日もしかしが歯がききききりん。
5年 田中一光 軍 じょうぶな歯未来の自分に届けよう

<ホスターの部>

二席
二席

2年 せきはうすけ
2年 3く田いおり

ホスターは、後日、保健室前に
掲示します!

<作文の部>

佳作
佳作

2年 あべあしん まいばよばう
4年 山田しおん 「歯と口のけんこうについて」

※今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止に係る学校休業等により、表彰式及び県の審査が中止となりました。

Q 夏のすべり台 表面は何度？

答えは…

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

●7月のよく晴れた日（気温31.0℃、湿度45%）の調査では…

すべり台：70.5℃

ベンチ：58.1℃

地面：69.6℃

になっていたそうです。



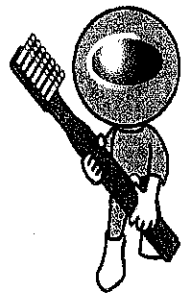
日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

給食後の歯みがきについて

歯みがきは、ウイルス感染予防効果がありますが、6月は感染予防の観点からうがいによる洗口に代えさせていただきました。

宇都宮での発症状況をふまえ、7月から、歯ブラシを使った歯みがきを再開いたします。清潔な歯ブラシ・コップ・コップ袋の準備をお願いいたします。

また、感染症予防として、以下のことに留意して歯みがき指導を行います。



- ・一度に多くの児童が水道に集まらないようにする。
- ・飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯ブラシを静かに小刻みに動かす。
- ・歯みがきをしながら動き回らない。（自席で行なう）
- ・口をすすぐ時は勢い良く吐き出さず、静かにコップ等に吐き出すようにする。

夏に多い感染症について

宝木地域学校園では現在（6/26）感染症は発生していませんが、夏に多い感染症を掲載します。手洗い・うがいをしっかりして、感染症を予防しましょう。

☆フル熱（咽頭結膜熱）→出席停止です

高熱、のどの腫れ、結膜炎などを伴い、風邪に似た症状がでます。

☆はやり目（流行性角結膜炎）→出席停止です

充血、目やに、目の異物感の他、発熱を伴うこともあります。

☆とびひ

皮膚がただれたり、水ぶくれやかさぶたになったりします。症状の悪化や、接触による感染が心配されるためプールはお控えください。

☆水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種です。水いぼが疑われる場合、主治医の診断のもとプール学習に参加してください。また、教具の配慮が必要なため、学校にご連絡ください。

