

夏休みも感染症対策を！

さあ！いよいよ夏休みです。今年もまだ新型コロナウイルスの影響で、対策をしながらの夏休みになります。「新しい生活様式」をもう一度確認し、元気に夏休みをすごせるようにしましょう。

～感染防止の3つの基本～

① 身体的距離の確保

- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする時はなるべく真正面を避ける。

② マスクの着用

- 人との間隔を十分とれない時にはマスクをつける。ただし、熱中症に十分気をつける。

③ 手洗い

- 30秒程度かけて水と石けんでていねいに洗う。

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

な んどもこまめに水分補給

つ めたいたべものやのみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう

ち ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで今日も元気！



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

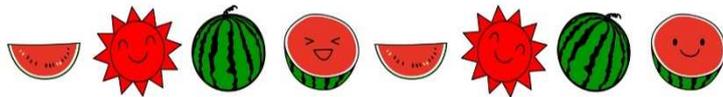
スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

保護者の皆様へ



桜スクールでも使います！ 「健康観察カード」(ピンク)の活用について

感染症対策の一つとして、一人一人の毎日の健康チェックは重要です。夏休み中も、登校時に記入している「健康観察カード」を活用していただき、毎日の健康チェックにお役立てください。

サマースクールや桜スクールに参加する時には、お子さんに忘れずに持たせてください。



むし歯ゼロ 68人！表彰 夏休み中もしっかりブラッシングを！

今年度の歯科検診の結果、むし歯が1本もなかった児童は全校で68人もいました。学校歯科医の高田先生からは、「歯みがきの状態もよく、むし歯がほとんどなくて大変すばらしい！！」とおほめの言葉をいただきました。本校ではおうちの方の仕上げ磨きをしているご家庭も多く、ていねいなブラッシングが身に付いているようです。

今年もまた、カラーテスター（染めだし錠）を一人一個ずつ配付します。感染症対策の為、学校での歯みがき指導が十分に行うことができませんので、夏休み中にぜひご家庭で取り組んでください。おうちの方のご協力と励ましをお願いいたします。

「健康票」をご確認ください

定期健康診断が完了し、その結果を「健康票」にてお知らせさせていただきます。

お子様の成長の記録や健康診断の結果をご確認いただきましたら、表紙をファイルから抜き取り、該当する欄に押印をして夏休み前までに学校にご返却ください。

☆ 成長曲線について・・・

健康票の表紙の裏には、「成長曲線」というお子様一人一人のグラフがあります。このグラフの中に、身長と体重をあてはめて、曲線を描いていくと、どのように成長しているか、平均との比較が分かります。また、幼いころから低身長であった場合の他、ある時点から急に成長率が低下するケース、ある時点から急に成長率が増加、その後、伸び率が悪くなるケースなど、様々な成長障害のパターンを見つけることにも役立ちます。ほとんどの場合、経過観察となるケースが多いのですが、稀に重大な疾患が隠れている場合もあります。毎年4月の記録で曲線を描いていきますのでご確認ください。なお、1年生につきましては本校でのデータが初めてになりますので、平均との比較のみになります。曲線は描かれておりませんので、来年以降、参考になさってください。

< お願い >

各検診で受診のお知らせをもらい、まだ受診されていないお子様につきましては早急に受診されますようお願いいたします。受診後は、裏面の診断票を学校までご提出ください。

