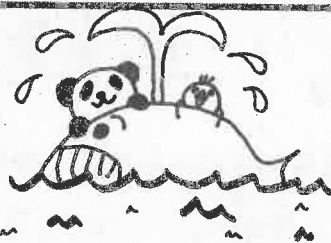


ひたまり



川越市立芳野小学校
 ほけんだより No. 4
 7月号【7/1(水)】
 ◎ おうちの人とよみましょう

1年生のアサガオも
 きれいに咲いているね

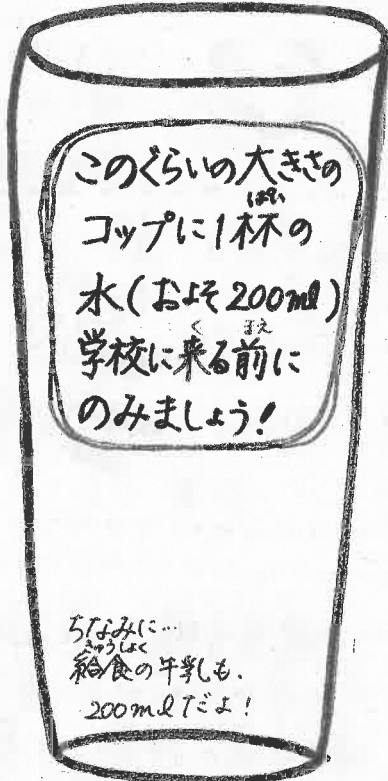


学校が再開して1ヶ月がたちました。1年生もようやく、
 芳野小に慣れてきたころでしょうか。しかし、クラス全員が
 集まれるようになってからは、まだ10日ほどですね。
 ゆっくり、少しずつでいいので新しいクラスに慣れていきましょう。
 最近について「健康観察記録カード」の忘れが少なくなってきました。
 一日の習慣化についてきた証ですね。ご協力ありがたございます。
 これからもしばらく続くので、毎日必ずに持ってきてください。



朝おきてから 水を のんでいますか?

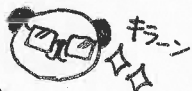
朝から気温の高い日も増えてきました。芳野小の通学路は、
 日かげが少なく、日差しが強い場所も多いです。また歩く
 時間が30分以上の人でも大勢います。朝、のどがかわいて
 いなくてもコップ1杯以上の水分を取ってきてください。
 一口、二口では全然足りません。体の中の水分が足りないと
 熱中症になるリスクも高くなります。意識して飲むようにしましょう。



視力・聴力検査、実施中です。(6/22(月)～7/7(火)まで)


視力検査(全学年)と聴力検査(1・2・3・5年生)
 をクラスごとに実施しています。視力検査は、
 片方でもB以下の場合は、再検査を実施しています。
 眼鏡を使用している人は忘れずに

月	火	水	木	金
6/22	23	24	25	26
★6西	★6東	★4西	★6中	☆5西
★5年生	★4東		☆5東	
29	30	7/1	2	3
★2東	★2西	★1年生	★3東	★3西
			☆1年生	☆2年生
6	7	★…視力検査		
☆3西	☆3東	☆…聴力検査(1・2・3・5年生)		



「マスク不調」に要注意

（はじめてきいた！）
「ぬのこにどう〜？」



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、みなさんは毎日マスクをして登校してはね。
しかし、気温や湿度が高いこれらの季節は、マスクをすることで起きてしまう「マスク不調」に
気をつけておく必要があります。

マスクをしていると...
こんなことがおきるかも...



体の不調に、気付いたら、
1分でも「蒸」を止めて
マスクを外そう！



必ず守ろう!!!

- ★ マスクを外す時の約束
- 人と十分に離れる
 - マスクを外している時は、人と話さない
 - 体調が悪化する時や、暑い環境になったら、またつける。


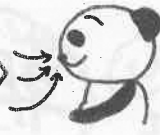
マスク不調はどうしておきてしまうの？ 対策はなにがあるの？

(参考: 東京頭痛クリニックコラム より)

原因1: 十分な酸素が吸えない

マスク内ではいた息をすぐに吸うことで、二酸化炭素の多い空気を取り込んでしまう

対策 → 1分でもマスクを外すと、体の中の二酸化炭素の量がすく減って楽になるよ

原因2: 耳ゴムで身体に負担がかかる

① コマカミ
② あご
③ 首

対策 → マッサージをする!





原因3: マスク内の温度が上がる

平熱でもマスク内は簡単に40℃以上になる

登下校中は、特に注意が必要

あ...あつい...



健康手帳の返却について

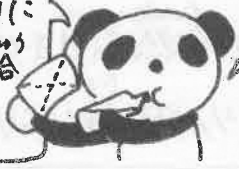
★ 定期健康診断結果の電子データに詳しい。
★ 健康手帳の使用は、学期いっぱいまでとまります。
★ 発育測定、視力検査、聴力検査が終了した(再検査等を含む)返却します。詳しくは返却時に配布する文書をご確認ください。

対策

のどがかわく前に水分補給をする

気温が高い日には、1時マスクを外して深呼吸する

登下校や外での活動の時には、熱中症に気をつけよう。マスクを外す時は約束を守る!



★ 今月の保健目標 ★
暑さに負けない体をつくろう

今年(今年は)は特に、マスクをつけてからの体調管理に気をつけよう!