



ほけんだよい



うるま市立宮森小学校 保健室 令和3年7月1日 発行

今年^{ことし}は長い梅雨^{ながい つゆ}が続^{つづ}いています。これから夏^{なつ}のきびしい暑^{あつ}さがやってきます。この時季^{じき}に心配^{しんぱい}なからだの不調^{ふちよう}といえ
ば、熱中症^{ねつちゆうしよう}です。熱中症^{ねつちゆうしよう}は屋外^{ねつちゆうしよう}だけでなく室内^{おくが}でも起^おこります。しっかり対策^{たいさく}が必要^{ひつよう}です。
「涼しい場所^{すずばしよ}で休^{きゆう}けいする」「水分^{すいぶん}・塩分^{えんぶん}をこまめにとる」「外^{そと}に出るときはぼうしをかぶる」などが予防ポイント！

自転車は安全に！

- 信号無視をしない
- 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 2人のりをしない
- イヤホンや携帯をつかいないがらのらない
- 車と車の間から飛びださない



熱中症にならない！



- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

あせをふきとろう！



- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

噛かけるときには忘れない！

- だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- 決められた時間に帰る
- 知らない人に声をかけられてもついていけない



びょうき ちりょう 病気の治療をしよう

むし歯のちりょうや目の検査はすみましたか？むし歯のあった人、視力判定がB~Dだった人は検査やちりょうが必要です。

7月1日現在、むし歯のちりょうが終わった人は22名、眼科の受診は15名です。

ちりょうや検査が必要といわれた人は、早めにちりょうや検査をすませましょう。また、病院を受診した人は、結果を学校へお知らせしてください。



暑い夏こそ
ビタミンが必要

コロナ感染予防【再】

☆地域の感染レベル 3-2 (6/25~)

☆感染拡大防止のため、下記に当てはまる場合はお休みさせていただきます。

- 本人の風邪症状や体調不良。感染の疑いがある場合。
- 家族（同居者）が風邪症状や体調不良の場合。
- 本人が濃厚接触者と判断された場合。
- 本人・同居者がPCR検査を受ける場合。

※ 本人・同居者に感染が確認された場合やPCR検査を受ける場合は、欠席させるとともに学校に連絡をお願いします。

宮森小学校 TEL:098-964-2077

健康観察シート

年 組	番 氏名	体温	症状	同居家族の健康状態	保健者印
4/1	木	○			
4/2	金	○			
4/3	土	○			
4/4	日	○			
4/5	月	○			
4/6	火	○			

まいあさ けんおん 毎朝、家で検温して、『健康観察シート』にきゆうとうこうじ 記入します。登校時、げんかんまえ 玄関前でチェックがあります。