



明日から夏休みです。みなさんはどんなことをする予定ですか？今年も新型コロナウイルス感染症の影響で思い通りにいかないことがあります。みなさんが楽しく夏休みを過ごしていただければいいなと思っています。

しかし！学校が休みだからといって、だらしない生活を送ってはダメです！暑さに負けず、健康を意識した夏休みを過ごしてください。

探そう！
原因を
さあ、



夏の事件簿

ケガや体調不良には、原因があります！
自分で推理してみよう！

皮ふが真っ赤っか事件！

証言

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮ふが真っ赤で痛くてお風呂に入れなかったよ〜」



推理

答え・・・「日焼け」

ひどい「日焼け」ですね。皮ふがやけどしたのと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水にぬらしたタオルなどで皮ふを冷やすといいでしょう！

日焼け止めを
ぬっておくといいね！



頭がくらくら事件！

証言

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとしてくらくらして立てられなくなったんだ」



推理

答え・・・「熱中症」

これは「熱中症」の症状ですね。風通しのいい日陰や涼しい場所に行って水分補給をしましょう！

「帽子」と「水筒」を
持っておくといいね！



だるい・しんどい事件！

証言

「夏休み中に、だるくてしんどくて…。でも熱や鼻水や咳は出てないし、カゼではなさそう…」



推理

答え・・・「夏バテ」

「夏バテ」になってしまったんだね。冷たい食べ物を食べてジュースをたくさん飲んでたね。さらにゲームをして夜ふかしをしていたのかな…？

3食しっかり食べることで
生活リズムを意識！



夏休みも熱中症の対策をしましょう！

7/26(火)の児童朝会に保健委員会が熱中症対策の発表をしました。劇では、保健ヒーローが熱中症になってしまった人を助けた後、熱中症にならないための3つのポイントを説明しました。

◎熱中症にならないためのポイント3つ

- ① 日陰など涼しい場所に移動して適度に休憩をしましょう！
- ② できるかぎり涼しい格好（半袖短パン、帽子）
をしましょう！
- ③ 水分やしょっぱいものをこまめにとりましょう！



私たちは保健ヒーロー！
みんなの命と健康を守る！
熱中症にならないように気を付けよう！



保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症に係わる<夏休み中の>対応について

児童本人・同居する家族に、

①感染が判明した場合 ②濃厚接触者に特定された場合 ③PCR検査の対象者になった場合は、学校(792-0089)にご連絡ください。(夜間・休日は10回程呼び出し音が鳴った後、教頭の携帯に転送されます。)

夏休みは人の移動が増える期間でもあります。家族で県外等へお出かけされる場合は、地域の感染状況を把握して慎重な判断をお願いします。ご家庭での感染症対策を引き続きよろしくお願いいたします。

検温カードについて

夏休み中も引き続き検温カードに体温、体調等の記録をお願いいたします。

8月30日(火)の始業式の朝に検温し、お子さんに持たせてください。

感染症対策も忘れずにしていきましょう！



マスクをしよう！

外出するときはマスクをつけましょう。しかし、熱中症の心配もあります。気温が高いときは我慢せず外しましょう。ただし、人と距離をとることも忘れずに！



帰ってきたら手を洗おう！

手には目に見えないバイ菌・ウイルスがついています。手洗いは自分の体の中にバイ菌やウイルスを入れないために大切なことです。ご飯を食べる前やトイレ後、咳で口をおさえた後・鼻をかんだ後も手を洗いましょう。



無理をしない！

体調がよくないときは、無理をせず自宅でゆっくり体を休めましょう。