

# 8月 げんたより

令和4年7月19日  
 関川小学校  
 夏休み号  
 保健室

いよいよ21日から夏休みがはじまります。夏休みが終わったとき、また、みなさんと元気に会えるように、事故やけが、病気にじゅうぶん気をつけて過ごしてください。夏休み中も、感染症対策と熱中症対策の両立をして、楽しい夏休みにしてください。

## <8月の保健安全目標>

- 【保健】○規則正しい生活をしよう
- 【安全】○夏休みを安全にすごそう

## <8月の宿題>

8月22日(月)～31日(水)  
 生活リズムチェックカード



## 健康で楽しい夏休みにしましょう！



夏休み中は、生活リズムが崩れやすくなってしまいます。学校に来ていた時と同じように、そして規則正しい生活を心がけて、健康で過ごせるようにしてください。

朝の健康観察をする！  
 検温は毎日しよう。



体温は  
 平熱かな？

早寝・早起きをする。



食べた後は、忘れずにはみがきをする。



テレビやゲームは、時間を決めてやろう。



外が暑くない日は、外で体を動かそう。



帽子はかぶろう！

熱中症対策！  
 こまめな水分補給！



1日3回の食事をとろう！

でも、冷たい物ばかり食べたり、飲んだりすると体が冷えすぎて体調を崩してしまいます！食べ過ぎには注意しよう！！



感染症対策！！

手洗い・うがいをする。



## ～薬物乱用防止教室～

7月7日(木)5・6年生対象に茨城県警察本部生活安全部少年課少年サポートセンターの方を講師に招き、「薬物乱用防止教室」を開催しました。

講話の中では、「身近な薬物乱用とは何か」、「未成年の体に与えるたばこやお酒の害」、「大麻や覚醒剤」などについて詳しくお話がありました。また、展示用のパネルや標本を見たり、講師の先生に質問をしたりして、より知識を深め、薬物の怖さや危険性を理解しました。



ワークシートに記入  
 をしながら、ふり返り  
 をしています。

【薬物の誘いに負けない  
 3つの行動】

- ① きっぱり「断る」
- ② その場から「離れる」
- ③ 警察などに「相談する」

5・6年生の感想を  
 一部紹介します。



いろいろな人に「たばこを吸おう」と誘われても、絶対にしないようにしたいです。

○薬物はすごく体に害があることがわかった。  
 ○前から薬物は危険とは知っていたけど、今回の薬物乱用防止教室を通してより危険だと思いました。

## <保護者のみなさまへ>

### ★夏休みの生活リズムチェックカードについて★

夏休みの最後1週間(8月22日～8月31日)で、生活リズムチェックカードを実施します。夏休み最後の週に実施することで、子どもたち自身が生活習慣を見直し、学校へ登校していた時と同じ生活リズムを取りもどすことを目的として行います。

つきましては、配付された生活リズムチェックカードをご覧ください、記入の仕方をお子さんと一緒にご確認ください。(低学年と高学年で様式が異なります。)

メディアの使用時間につきましては、ご家庭でお子さんと時間を決め、守れるよう声かけをお願いいたします。また、夏休み中のお子さんの様子から、頑張りなど気付いたことを「お家の方からひとこと」欄にぜひご記入ください。提出日は、「9月1日(木)始業式」です。ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。



### ★出欠・健康観察フォームの入力について★

夏休みも、児童やご家族の健康状態を確認するため、出欠・健康観察フォームの入力を引き続きお願いいたします。詳細につきましては、マチコミメール等でお知らせいたしますので、内容をご確認ください。なお、9月以降も、風邪症状等が見られた場合には、無理に登校はせず、自宅で休養をお願いいたします。(出席停止の扱いとさせていただきます。)





★**感染症対策と熱中症予防の両立**について★

全国的に新型コロナウイルス感染症の新規陽性者数が増加傾向にあり、茨城版コロナNext（コロナ対策指針）の対策Stageがstage2に引き上げられました。夏季休業中の感染症対策と、これから暑さもさらに厳しくなりますので、熱中症予防の両立へのご協力をお願いいたします。

夏本番に向けて、感染症対策と熱中症予防の両立を！ **茨城版コロナNext Ver.4**

<マスク着脱のポイント>

○屋内

- 原則、**マスクを着用**
- 人との距離（距離2m以上）が確保できる中で、会話をしない場合には、**マスクは必要なし**



○屋外

- 原則、**マスクは必要なし**
- 人との距離（2m以上）が確保できない中で、会話をする場合には、**マスクを正しく着用する**



<熱中症予防のポイント>

- 運動をするときは、**人との距離を確保し、マスクを外す**
- のどが渇いていなくても、**こまめに水分補給**
- エアコンを上手に活用し、使用中でも**こまめに換気**（扇風機などの併用も）



※熱中症患者のおよそ半数が高齢者のため、特に注意が必要です。

<引き続き、「基本的な感染症対策」の継続を！>

手洗い・消毒、うがいは、ドアノブなどの共用物を触った後や食事の前後、帰宅時など、こまめにおこなひましょう。

【参考資料】

- ① 茨城県ホームページ（感染症対策と熱中症予防の両立について）
- ② 厚生労働省（新型コロナウイルス感染症について）



環境省  
厚生労働省  
令和4年6月

**熱中症予防 × コロナ感染防止**

**熱中症を防ぐために**  
**屋外ではマスクをはずしましょう**

**屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります**

**特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう**

近距離で  
(2m以内を目安)  
会話をする時は  
マスクの着用を

**屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も**  
**マスクの着用は必要ありません**

**屋内でも**  
**マスクが必要ない**  
**場合があります**

- ・人との距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症に関する  
詳しい情報  
(環境省HP)

環境省  
Ministry of the Environment

ひとくらし、みらいのために

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

新型コロナウイルス感染症  
に関する情報  
(厚生労働省HP)

感染症対策におけるマスクの着用について

(一般用)

(子ども用)