



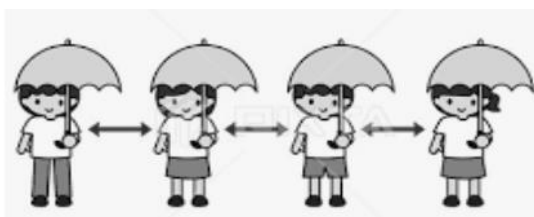
令和2年8月25日
第7号
甲山小学校 保健室

夏休みが終わり、子どもたちが元気に登校しています。休み中に作成した作品を見せてもらおうと、頑張っているなあと感心させられます。短かったけれど、家族で充実した日を過ごされたのではないのでしょうか。

さて、まだまだ、暑い日が続いています。コロナ感染症にも熱中症にも気をつけなければなりません。学校では外遊びや体育、登下校時はマスクをはずし、こまめな水分補給の声掛けをしています。暑さ指数や気温によって外で出てもよいかどうか判断しています。下校前には必ず水分を摂ってから帰るようにしています。

これらに加えて、登下校時、傘をさして来てもよいことにしています。日傘でなくても雨傘でかまいません。傘で日陰になるし、ソーシャルディスタンスが保てます。マスクをはずすと感染するのではないかと不安に思っている子もいますが、傘をさすと自然に友だちとの距離が離れるので安心です。

荷物が多くて難しい日もあると思いますが、「傘をさしての登下校」をできるだけ考えてみてください。



まなび

Newspaper
In
Education

NIEこれ読んで

担当記者から

広がる子ども日傘

大人の夏のアイテムの日傘を、小中高生も愛用する動きが広がっている。雨傘を日傘代わりに使う子どもも出てきた。熱中症にならないよう傘の力を借りるということらしい。ことは新型コロナウイルスの感染予防も必要で、傘を差せばストレスなく周囲と距離を保てる。メリットもある。

（7月28日付朝刊）

報道センター社会担当・治徳貴子

無理なくコロナ対策も

に、傘を差せば前後左右の子どもと自然に距離をしっかりと取ることができて新型コロナウイルスの感染予防につながります。

いつもの雨傘を、晴れの日にもみんなが一斉に差してみよう。ちょっとした発想の転換で、この夏の重要な課題の「熱中症対策」「新型コロナウイルス対策」ができるのは面白いと思いませんか。感染防止のため、日傘や、色の付いた雨傘を差せば日差しを遮ることができ、無理に友達と離れようとして熱中症になるリスクを下げることができます。さら

換で、この夏の重要な課題の「熱中症対策」「新型コロナウイルス対策」ができるのは面白いと思いませんか。感染防止のため、日傘や、色の付いた雨傘を差せば日差しを遮ることができ、無理に友達と離れようとして熱中症になるリスクを下げることができます。さら

か。守り忘れて、後で不安になったこともあるかもしれません。

でも、もしかしたら、皆さんの身近にある物を工夫して使えば、「新しい生活様式」をユーモアを持って楽に実行できるかもしれませんよ。いつもの雨傘でも使い方次第で、熱中症と新型コロナウイルスの両方の対策ができたのですから。

この夏ならではの自由研究みたいですね。夏休み明けにクラスで工夫を発表し合ったら盛り上がるかもしれません。

随時掲載します

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は

水分が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は

栄養が足りない…



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



これは「アマビエ」という妖怪です。「流行り病が出たら対策のため私の姿を描いて人々に見せるように」と言ったそうです。新型コロナウイルス感染症という流行り病が終息することを祈るアマビエのイラストやグッズ、お菓子などをよく見かけますね。

★ 8月27日(木)は1・4年生の心電図検査です。
8月31日(月)は1~6年生の眼科検診です。
いずれも結果は、専門医への受診が必要な場合のみお知らせします。