



ほけんだより 8月

令和2年8月6日
せらにし小学校

マスクで熱中症に？

梅雨が明け、厳しい暑さが続いています。熱中症に注意！

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、
熱中症にかかりやすくなります。そのため、暑くて
ジメジメしている中でマスクをつけるときは注意が必
要です。人と2メートル以上の距離をとることができ
るときや運動するときは外すなど、気をつけましょう。
また、マスクをしていると、のどのかわきに気づきにく
くなります。こまめな水分補給が大切です。

マスクと過ごす夏



水分や塩分を定期的に
取る（のどが渇く前に）



体調の悪いときには
無理をせず休む

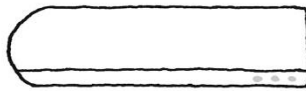


しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

換気もしながら、上手にエアコンも使いましょう

健康に・効果的に…エアコンの使い方

サーキュレーター
や扇風機を併用



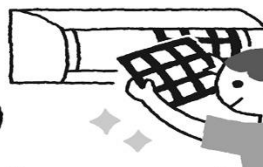
カーテンを
閉める



タイマーを
活用



フィルターを
まめに掃除



保護者のみなさまへ

個人懇談で「あゆみ」と
一緒にお渡しします！

● 「健康の記録」について

「健康の記録」は、6年間の成長の記録を記入します。

今回は、1学期に実施した健康診断の結果を記入しています。見ていただきましたら、

サインをして、れんらくぶくろに入れて学校までお返しく下さい。

※2～6年生は、前年度の3学期に臨時休校になったため配付ができておりません。

前学年の3学期にもサインをお願いします。

● 「身長・体重成長曲線」、「肥満度曲線」について

成長曲線とは、身長と体重の値から、一人ひとりの成長の様子をグラフにしたものです。身長と体重の成長が正常であるか、また肥満またはやせの程度を評価するためのものです。

・6年生につきましては、学校へ返却する必要はありません。

・1～5年生につきましては、「健康の記録」に貼り付けておりますので、そのまま返却してください。

※体重増加傾向など、気になる点がある児童にはコメントをつけておりますので、ご確認をお願いします。

