



# ほけんだより

都農小学校 保健室

令和3年5月 No.2

## 規則正しい生活を送りましょう！

まずは、**ねる時刻を守りましょう！**

★1,2年生 → 夜9時まで

★3,4年生 → 夜9時30分まで

★5,6年生 → 夜10時まで

大型連休明け、そして少しずつむし暑くなるこの時期に、毎年、体調をくずす児童が増えます。

まずは、ねる時刻を守ってみましょう！すいみんをたっぷりとり、心も体もリフレッシュできます。保健室にやってくる子どもたちの多くが、すいみん不足が原因と思われるものです。すいみんが足りないと、体力がおちて、熱中症やかぜなどの病気にもかかりやすくなるので、たっぷりねることは、健康でいるために、とても大切なことです。ねる時刻をしっかり守って、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

## 再チェック！ 新型コロナウイルス感染症&熱中症の予防

- 登校前の健康チェック、検温はできていますか？
- マスク着用はしっかりとできていますか？  
(自分のサイズに合ったものを着用しましょう。)  
(今後は、登下校や体育中など、暑さに配慮しながら着用します。)
- 石けん手洗いは、こまめにできていますか？
- ソーシャルディスタンス【人との間隔】を意識していますか？
- 換気はできていますか？(自宅でも窓を開けて空気を入れ替えましょう。)
- 3密【密閉、密集、密接】にならないように気をつけていますか？
- 外出は、できるだけ人ごみをさけ、短時間で用事をすませるようにしていますか？
- 早ね・早おき・朝ごはんができていますか？
- ゲームや動画は時間を決めて楽しんでいますか？(注意：コロナ禍で時間が増加中)
- ◇ こまめに水分補給をしましょう！
- ◇ 少しずつ、暑さに慣れるようにしましょう！



変異ウイルスが心配されます。より一層、意識を高めて予防に努めてください。

