

ほけんだより



8月27日
長岡北小学校保健室

！ 新型コロナウイルス感染拡大中です ！

夏休みが始まるころには、感染者数が比較的落ちついていましたが8月半ば頃には感染者数が増加し、8月20日から静岡県にも緊急事態宣言が発令されました。現在は、より感染力の強いデルタ株による子どもや若い人への感染や重症化も心配されています。伊豆の国市は25日から学校がスタートしました。再度、感染予防に向けた学校での取り組みを確認しましょう！

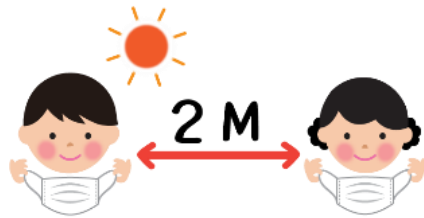
30秒 せっけん手洗い

どんなときにするの？



きょり 距離をとろう

遊ぶときや体育の時は、「友達との距離をとって」マスクをはずしましょう。



マスクは正しく つけよう

体育や運動場で遊ぶとき以外は正しくマスクをつけましょう。教室に戻る時はマスクをつけてから鼻降口に入るといいですね。



ほかに、規則正しい生活を送ることや換気なども大切です。だれが感染してもおかしくない状況です。自分はもちろん、大切な人を守るためにも、引きつづきみんなで協力して感染症対策をがんばりましょう！

おうちの方へ ご家庭での健康観察ありがとうございます

- 夏休み中も、お忙しい中健康観察のご協力いただきありがとうございました。2学期も引き続きいてねいな健康観察をよろしく願いいたします。
- 児童に発熱や倦怠感などの風邪症状がある場合や、同居家族に同じような症状がある場合には、自宅での休養をお願いいたします。(欠席扱いになりません)

すいとう 水筒で こまめに水分補給！

あさばん きもち きおん にっちゅう
朝晩は気持ちいい気温になってきましたが、日中はまだあつ ひ ねっちゅうしょう しんぱい
暑い日があり、まだまだ熱中症の心配があります。

すいぶんほきゅう すいとう なかみ
水分補給をするときの水筒の中身は…

- お茶や麦茶
- 水
- スポーツドリンク など

さまざまあります。スポーツドリンクには砂糖が多く入っているので注意が必要ですが、おうちの人と相談して、自分に合ったものを選んで持ってきてみましょう。マスクをしていると、のどのかわきに気が付きにくいとも言われています。こまめに水分補給をしてください。

