

ほけんだより

清瀬市立清瀬第七小学校
校長 鈴木 竜二
養護教諭 須山 望
令和元年 7月 1日



ながあめ つづ は あつ ほんかくてき ねっちゅうしょう
長雨がっていますが、晴れると暑さも本格的になってきました。熱中症にな
らないよう体調管理をしましょう。ねっちゅうしょう よぼう たいせつ すいぶんほきゅう ほやねはや
起き・^{てきど}適度な運動です。自分の^{からだ}体を守るためには、自分でできることをやりまし
よう。^{しんがた}新型コロナ^{たいさく}対策の手洗いうが^{てあら}いも^{わす}忘れずに。

ほけんもくひょう なつ げんき
7月の保健目標 夏を元気にすごそう

7月の保健行事

7月3日(金)9時～

1年生:心臓検診

ねっちゅうしょう しょうじょう ひと ちゅうい
熱中症、こんな症状の人は注意です！！



めまいやたちくらみがある



きんにく
筋肉がけいれんする



だるさやはきけがする



たいおん
体温がすごく高い



一人ひとりが できることを きちんとしよう

新型^{しんがた}コロナウイルスが^{りゅうこう}流行してきてから、5ヶ月がすぎました。今は3つの密^{いまま}に^き気を^つ付けながら、^{すこ}少しずつもとの生活^{せいかつ}に戻^{もど}している^{ところ}所です。自分たちでできる^{じぶん}予防方法^{よぼうほうほう}はきちんとやりながら、^{げんき}元気に^きすごしていきましょう。不安^{ふあん}や心配^{しんぱい}なことがあつたらいつでも^よ良いので^{ほけんしつ}保健室に^{そうだん}相談^きに来て^きください。



新型^{しんがた}コロナウイルス
のせい…?

3月^{がつ}から5月^{がつ}の末^{まつ}まで^{がっこう}学校は^{なが}長い^{なが}長い
お休み^{やす}になってしまいました。少し^{すこ}でも
病気^{びょうき}になる^{ひと}人が^へ減^へるように「自^じ粛^{しゆく}」や「が
まん」しなければ^{まいにち}いけない毎日^{まいにち}でしたね。

やりたい^{たの}ことがいつでもできる^{たの}楽しい
お休み^{やす}では^{おも}なかった^{おも}と思^{おも}います。怒^{おこ}つたり
ケンカ^ふが増えて^ふしまった^{ひと}人も^{ひと}いるの
かな？

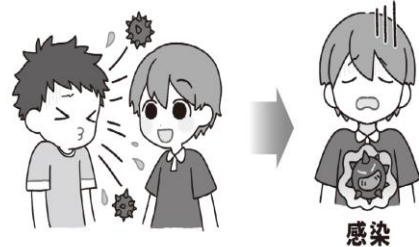
でも、悪い^{わる}のは^{わる}ウイルスです。イライ
ラ^{ひと}している^{ひと}人には「この^{さき}先^{さき}どうなるの
かな」という^{ふあん}不安^{ふあん}や、目^みに見^みえない^みウイルス
の^{こわ}怖^{こわ}さから、少し^{すこ}疲^{つか}れて^{つか}しまった^{つか}のか
もしれ^{こころ}ません。もし、心^{こころ}も^{からだ}体^{からだ}も「し
んどい^{かん}な」と^{かん}感じ^{かん}たら、いつでも^{ほけんしつ}保健室^{ほけんしつ}や
相談室^{そうだんしつ}に^き来て^きくださいね。

コロナウイルスに
気^きをつけよう！

NOマスク NOせきエチケットで…

ひまつかんせん
飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散ったし
ぶきを吸い込むことで感染する



感染

せつしよくかんせん
接触感染

ウイルスがついたものに触れた
手から感染する



感染

あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう