

なつやす
夏休み!

とくべつごう 特別号

ほけんだより

白鳥小学校第4号
令和2年8月5日

今年は、例年通りとは行きませんが、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。「新しい生活様式」に沿って、楽しく元気に夏休みを過ごしてくださいね。夏休み明けにみなさんに会えるのを楽しみにしています!

なつやす 夏休み けんき す 元気に過ごすために!

からだ ていこうりょく たか 体の抵抗力を高めよう!

うんどう からだ
運動をして体をきたえる



はや はやお
早ね・早起きをする



しょくじ
バランスのよい食事をする



「抵抗力」とは、「病気や病原体に打ち勝ち、健康を保ち続ける力」のことを言います。新型コロナウイルスは、治療薬もワクチンも発明されておらず、研究途中の段階です。そのため、自分の抵抗力を高めてコロナウイルスと戦うしかありません。



WBGT 指数を知っていますか?

あんぜん
安全

ちゅうい
注意

けいかい
警戒

げんじゅうけいかい
嚴重警戒

きけん
危険



ダブルピージーティーしすう ねちゅうしやう きけん ど ほんだん すうち きおん しつど
WBGT 指数とは、熱中症の危険度を判断する数値です。気温や湿度などから、特別な機械で測定されます。「嚴重警戒」や「危険」になると、熱中症になるリスクが高くなります。そのため、白鳥小学校でも、環境省から発表される WBGT 指数を毎朝チェックし、結果によっては、体育の時間を短縮したり、休み時間や清掃時間は室内で過ごしたりしています。



むかし ひと あつ たいさく 昔の人の暑さ対策!



日本には四季があり、夏は暑い季節です。しかし、暑いからと言って昔からエアコンがあったわけではありません。エアコンが無かった時代はどうやって涼んでいたのでしょうか。

昔の知恵① 打ち水

朝や夕方に日陰に水を巻きます。そうすることで、水が地面の熱を奪って涼しくなります。



昔の知恵② 風鈴

風鈴の音を聞くと、自然の風を感じて涼しい気分になります。



昔の知恵③ 夏野菜

きゅうり、トマト、ナスなどの夏が旬と言われている野菜には、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にもなります。

とは言っても、最近の暑さは、エアコン無しで乗り切るのは、至難の業です。エアコンを使う時は、設定温度に気を付け、換気をするなどして、この暑さを快適に過ごせるよう工夫してくださいね!

「夏休み健康カレンダー」について

休みが長く続く、どうしても生活のリズムが乱れてしまいますよね。夏休みが終わってからも元気に過ごせるように、「夏休み健康カレンダー」で自分の生活習慣をチェックしましょう。

提出日と提出先 8月24日(月)に担任の先生へ提出

夏休み健康カレンダー

曜日	朝	昼	夜	歯磨き	手洗い	マスク
8/25(日)						
8/26(月)						
8/27(火)						
8/28(水)						
8/29(木)						
8/30(金)						
8/31(土)						
9/1(日)						
9/2(月)						
9/3(火)						
9/4(水)						
9/5(木)						
9/6(金)						
9/7(土)						
9/8(日)						
9/9(月)						
9/10(火)						
9/11(水)						
9/12(木)						
9/13(金)						
9/14(土)						
9/15(日)						
9/16(月)						
9/17(火)						
9/18(水)						
9/19(木)						
9/20(金)						
9/21(土)						
9/22(日)						
9/23(月)						
9/24(火)						
9/25(水)						
9/26(木)						
9/27(金)						
9/28(土)						
9/29(日)						
9/30(月)						

提出日 8月24日(月)

まずは、起きる時刻、
ねる時刻を決めて、
に書いてね!

1日1回でも、鏡を
見て歯みがきができた
ら好きな色で☆をぬって
ね!

夏休み中、「早
ね・早起き・朝ご
はん」をチェックし
てね。できたら
○、できなかったら
△をつけてね!

朝・昼・夜(ねる前)に
歯みがきができたら、歯
のイラストに好きな色を
ぬってね!

どんな夏休みを過ごしたか、<反省>に書いてね!また
お家の人にコメントまたは、サインやいんかんを書いてもらってね。

夏休み明けには、「すこやかな白鳥っ子」で生活習慣をチェックします。夏休み明けでも元気で過ごせるように、夏休みのうちから生活リズムを整えて過ごせるといいですね!

保護者の方へ

日頃は、朝の検温を始め、学校での感染症対策にご協力いただきありがとうございます。学校では3密を避け、ソーシャルディスタンスを保てるように環境を整え、手洗いや消毒をこまめに行うなどの感染予防をしています。

また、子どもたちは、自分を守るだけでなく、周りの人にも感染させないという気持ちで、暑い中でもマスクをしている子がたくさんいます。子どもたちのマスクを見ていると、使い捨ての物から、布製の物など、種類はさまざまです。布マスクは洗えば何度でも使うことができます。長持ちさせるためには、面倒かもしれませんが、手洗いが効果的だと言われています。布マスクを手洗いすることで縮みやしわ、型崩れだけでなく、ゴムが伸びるなどの悩みを軽減することができます。また、布マスクを別に洗うことは、他の洗濯物から菌やウイルスが付着するのを防ぐことにもつながります。

布マスクの洗い方

- 1 桶の中の水に衣料用洗剤を入れて溶かす。
(水2ℓに洗剤0.7gくらいが目安)
0.7g=小さいスプーン1/2くらい
- 2 その中にマスクを10分間つけておく。
- 3 10分後、マスクを軽く押し洗います。(もみ洗いはしない!)
- 4 新しい水で十分すすぎ、手で水気を切る。
※汚れが気になる場合は、4の後、水1ℓに塩素系漂白剤15mlを溶かした液に10分間浸します。水を2回替えて十分にすすぎ、5 6を行います。
- 5 タオルにマスクを挟み、たたいて水気をとる。
- 6 形を整え、陰干しで自然乾燥させる。

参考:厚生労働省、経済産業省YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」

子どもたちがしている布マスクには、可愛い模様や、好きなキャラクターが描かれているものもあります。嬉しそうにそのマスクを保健室に見せに来てくれる子もいます。大切なマスクを長い間、清潔に使うためにも、ぜひこの夏休みを利用して、お子さまと一緒に布マスクを洗ってみてはいかがでしょうか。

