

# ほけんだより 7月

令和2年6月29日  
北越谷小学校  
保健室

分散登校が始まり、一週間ごとに午前チームと午後チームに分かれる生活でみなさん大変だったと思います。そんな中で生活リズムをくずさずに毎日生活できましたか？

6月に提出してもらった生活リズムカードを見ていると、夜ふかしや寝坊をしてしまう人も多くみられました。

7月からはもとの生活にもどり、体力を使うことが増えます。はやね・はやおき・朝ごはんをしっかりとって7月も体調をくずすことなく元気にのりこえましょう！



## 保健室からのお知らせ

健康診断があります

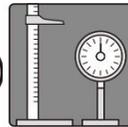
7月 9日(木) 発育測定 (4.5.6年生)

10日(金) 発育測定 (1.2.3年生)

13日(月) 耳鼻科検診 (1.5年生)

14日(火) 聴力検査 (2.3年生)

15日(水) 聴力検査 (1.5年生)



発育測定をスムーズに

おこなうために



かみの長い人は  
きをつけてね！

## まだまだ気がぬけません！ 新型コロナウイルス！

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすい  
ところを念入りに洗えば、  
手洗いの完全勝利！



※清潔なハンカチも忘れずに！ アルコール消毒は手がぬれていると効果は下がってしまいます！ ハンカチは毎日もってきてね！

# ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう!

きゅうこう ぶんさんとうこう たいりよく お 休校や分散登校で体力が落ちていませんか? 体力が落ちて  
いと夏バテや熱中症になりやすい体になっています。

これから本格的な夏が始まります。夏バテや熱中症になら  
ないため、熱中症について学んでいきましょう!



【熱中症対策は・・・?】



こまめな水分補給



すききらいをしない



十分な睡眠

【でかける時は・・・?】



ぼうしをかぶろう



すずしい場所で休憩しよう



飲みものをもち歩こう



## 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



～21℃



21℃～25℃



25℃～28℃



28℃～31℃



31℃～

WBGT 指数とは、またの名を「暑さ指数」といいます。気温のように 00℃と示されますが、気温や風の強さや湿度が関係しています。

休み時間に教頭先生が「今日のWBGT指数は～」と放送しているのを知っていますか? 警戒や嚴重警戒の時は運動に気をつけて、休憩時や体育の後は水分をとりましょう。

