

# ほけんだより 8月

令和2年 8月24日 No.7  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《2学期も元気に過ごそう!》

8月の保健目標：体を清潔に保とう…ハンカチや汗ふきタオルは必ず持ち歩こう!

## 行事が盛りだくさんの2学期、スタート!

いつもより短い夏休みも終わり、2学期がはじまりました。

2学期は、校外学習、宿泊学習等、様々な行事が予定されています。まだまだ暑い日が続く中、いつも以上に自分の身体の調子を気にすることが大切です。少しでも体調がよくなかると感じたら、無理をせずゆっくりお休みしましょう。そうすると、身体も早く元気になるですよ。

夏休みで生活リズムがみだれてしまった人は、8月中に生活リズムを整えましょう。そして、2学期も健康で元気に過ごしていきましょう。

今学期もよろしくお願いたします。



## 健康診断が始まります

8月25日(火)から様々な健康診断が行われます。児童のみなさんが学校での生活を元気に送ることができるか、身体の検査をします。正確な検査ができるように、次のことに気をつけましょう。



### 身体を清潔にすること

健康診断では、身体の様子を検査します。前日は必ずお風呂に入り、身体を清潔に!



### 体調を整えること

体調が悪いときは、正確な検査ができません。

「早ね・早起き・朝ごはん」

で体調を整えましょう。



### 髪を結んでおくこと

髪が検査の邪魔になることがあります。

前髪も後ろ髪もまとめて、健康診断を受けましょう。

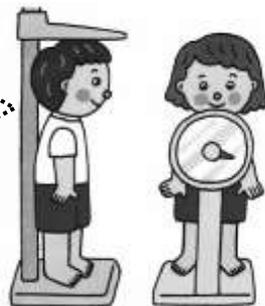


## 身体計測



身体計測では、身長と体重を測り、児童のみなさんがどのくらい成長しているのかを調べます。  
髪を結ぶ人は、頭の上や後ろに結び目がないようにしてください。

- ① 背中
  - ② おしり
  - ③ かかと
- を身長計にピタッとつけてね。



## 聴力検査



聴力検査では、いつもの生活の中で、音をしっかりと聞き取れているのかを調べます。

聴力検査の前日までに耳そうじをしておきましょう。



「ピー」という音が鳴るよ。  
音が鳴っている間、手を挙げてね。

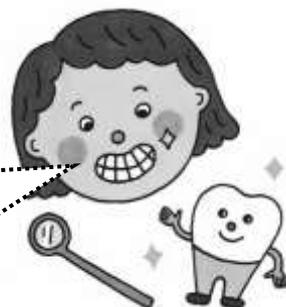
## 歯科健診



歯科健診では、歯医者さんが歯や口の様子を調べます。

歯科健診当日の朝は、いつもよりていねいに歯みがきをしましょう。

口を大きく開けて、奥歯までしっかり見えるようにしてね。



## マスクで熱中症に？

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。そのため、暑くてジメジメしている中でマスクをつけるときは注意が必要です。外にいて、人と2m以上の距離をとることができるときや運動するときは外すなど、気をつけましょう。また、マスクをしていると、のどがかわきに気づきにくくなります。こまめな水分ほきゅうが大切です。



新型コロナウイルス感染症の予防として、マスクはまだまだ手放せませんね。

学校でマスクをよごしてしまったり、落としちゃったりすること等があると思います。

そのため、着けているマスクとは別に、必ず予備のマスクをランドセルに入れて持って来ましょう。

また、夏は、熱中症の予防をすることも欠かせません！

水分は15分に1回、1～2口程度とることが理想です。

「のどがかわいた…」と思ったときには、もう熱中症の症状が出ていることがあるので、のどがかわく前に水分をとりましょう。