



# 7月の保健目標

## 「夏を健康にすごそう」

深谷小学校

暑・蒸籠・元気があふれ  
こころざし高く思いやり  
あふれる夏を健康にすごそう  
深谷小学校

分散登校が終わり、通常登校が始まり2週間たちました。  
自粛生活が長かったせいか、体力的にきつく感じている子供たちもいるようです。  
「新しい生活様式」を取り入れつつ、学校での生活に慣らしていきたいですね。

### 新しい生活様式

まめに手洗い（石けん使用で30秒）

- ・外から教室に入る時
- ・共有のものをさわった時
- ・トイレの後
- ・給食の前後
- ・咳やくしゃみ鼻をかんだ時



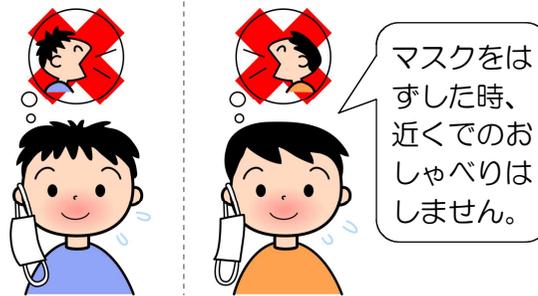
こまめに換気

「3密」の回避（密集・密接・密閉）



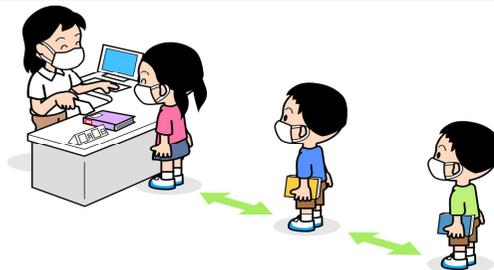
毎日の体温測定と健康チェック

毎日朝、夕2回の検温を忘れずに！！



咳エチケットの徹底（マスク）

身体的距離の確保  
（ソーシャルディスタンス、最低1m）

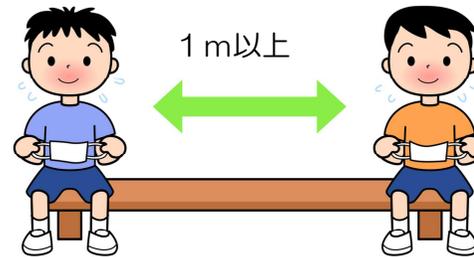


学校内で感染源を絶つために、外からのウイルスを持ち込まないことが重要です。

### 新しい生活様式を取り入れながら 熱中症を予防しよう



気温・湿度が高い中でマスクをしていると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。



暑さで息苦しいと感じた時には、マスクをはずしたり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、適切に判断しましょう。マスクをはずす場合には、できるだけ身体的距離を保つ、近くでの会話をしないなどの注意が必要です。



### 予防のポイント

日常生活

こまめに水分をとる

水または  
麦茶

こまめに涼しい場所で休憩  
をとり、水分をとりましょう。



食事をしっかりとる

朝食・昼食・  
夕食をしっかりと  
食べて、  
塩分も補給し  
ましょう。



運動時

時間を決めて  
「休憩」「水分補給」

最低20～  
30分に1  
回は休憩し  
ましょう。



塩分を補給する  
（2時間以上運動する場合）

食事（特に朝食）＋  
経口補水液やスポーツ  
飲料などで塩分補給。  
糖分の取り過ぎに注意！

