

なつ
やすみ

ほけんだより

令和4年7月15日
新宿区立鶴巻小学校
校長 佐藤 弘明
養護教諭 白戸 泰子

もうすぐ夏休みですね。熱中症にも新型コロナウイルス感染症にも気を付けながらの毎日になりますが、そのような中でも楽しい思い出がたくさんできるといいですね。始業式の日、また元気に会えることを楽しみにしています！



なつやす と く 夏休みに取り組んでみよう

①健康観察カード&生活リズムカレンダー【両面印刷・全員が行います】

★健康観察カード（生活リズムカレンダー）は、来週配ります。

★提出日：8月25日（木）クラスで回収

②歯のポスター【1～6年生で描きたい人】

★画用紙・名札は、7月19日（火）・20日（水）に保健室で渡します。

ポスターを描きたい人は、忘れずに取りに来てください。

★提出日：8月25日（木）・26日（金）保健室

●歯や口の健康に関するポスターを描いてください。

●「虫歯」や「ムシ歯」と書くのではなく、「むし歯」と書いてください。

●画用紙の大きさは、B3か四つ切りです。

●ポスターを描いた人は、作品の裏（右下）に名札を貼ってください。

「学校名」「学年」「氏名」「ふりがな」を必ず書いてください。

8月の保健行事予定

はついくそくてい 発育測定	26日（金）	1～3年生
	29日（月）	4～6年生

★体育着を忘れずに！
★頭の中央部に結び目がある髪型は
さけてください。

感染予防のために大切なマスクですが、とてもあつい時には、熱中症のリスクを高めてしまいます。近くで会話をする場合を除いて、外ではマスクをはずし、熱中症予防を心がけましょう。【参考：環境省、厚生労働省HP】

環境省
厚生労働省
令和4年6月



熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために
屋外ではマスクをはずしましょう

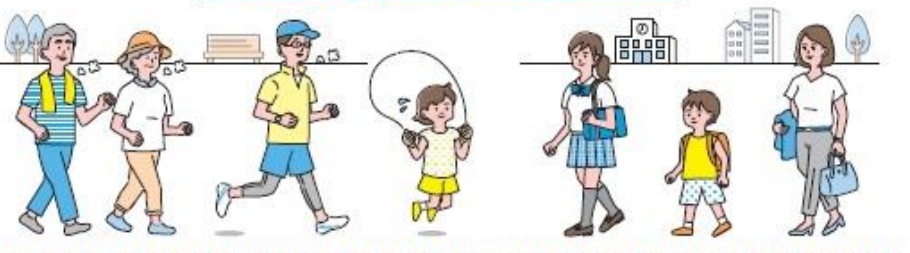
屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で
（2m以内を目安）
会話をする時は
マスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません





屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

・人との距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

