

すこやか

うるま市立与那城小学校 保健室 令和4年6月30日 発行

もうすぐ七夕です。あなたのねがいごとはなんですか？きれいな星をながめて、ゆっくりするのもいいですね。さて、毎日暑い日々が続いていますが、この時期は、クーラーや水泳学習での、体の冷えが気になります。学校のエアコンは温度調節ができないので、着脱しやすい上着を持ってくるなど工夫をしましょう。また、梅雨が明けたころ、熱中症の症状をうたえるお友だちがふえます。体がまだ暑さになれていないので、十分な睡眠やバランスのとれた食事をとりましょう。うんどうするときは、「運動前の水分ほきゅう」「ぼうしをかぶる」「かんきをする」「マスクを外す（裏面資料参照）」など、しっかり予防しましょう。

7月の保健目標

夏健康にぞう!

6月30日に、すべての健康診断がおりました。結果はどうでしたか？治療や検査が必要な人は、病院でみてもらいましょう。病院受診後の結果につきましては、学校までお知らせいただきますようお願いいたします。



出かけるときの約束

家の人に、誰と・どこに・何をしに・何時に帰るかを伝えてね。

飲み物や帽子、汗ふきタオルも忘れずに。

夏休みは暑さ対策をして、屋外などで、思いっきり体を動かしましょう。ただし、外であそぶときには、きけんもたくさんあります。とくに、海・山・川には、かならずおとなの人といっしょにいきましょう。また、友だちと出かけるときは、必ずおうちの人にはなしましょう。あなたの命はたった一つです。安全に夏休みをすごせるよう、努力できるよなしろっ子でいてください。

SNSの書き込みに気をつけて

水の事故に気をつけて

夏になると泳ぐ機会もふえますが、注意したいのが水の事故です。海や川などの禁止されている区域では絶対に泳いではいけません。そういう場所は急に深くなっていたり、流れがはやかったりして、とても危険です。また、泳いでよい場所でも、一人だけで泳いだり、友だちとふざけたりしないこと。そして、泳ぐ前にはかならず準備運動をし、ときどき休けいもとしましょう。きちんと決まりを守って、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。

- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

抗原定性検査キット配布事業について

新型コロナウイルス感染症による医療機関のひっ迫を回避するため、症状のある小学生、中学生及び高校生並びにその濃厚接触者となりうる同居家族を対象に、抗原定性検査キットの配布が行われます。申し込みは、各家庭において、専用申込サイトより行うことができます。必要に応じて、ご確認ください。

【申込期間】
令和4年6月13日～
令和4年7月31日まで



専用申込サイト

子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、
マスク着用を一律には求めていません。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
- ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合

<例> 離れて行う運動や移動、

鬼ごっこなど密にならない外遊び

<例> 屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合

<例> 個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、

プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう

※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の

就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めて
いません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの
大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。



気をつける
ポイント

▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、
マスクを外すことを推奨します。

▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。

※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。

