



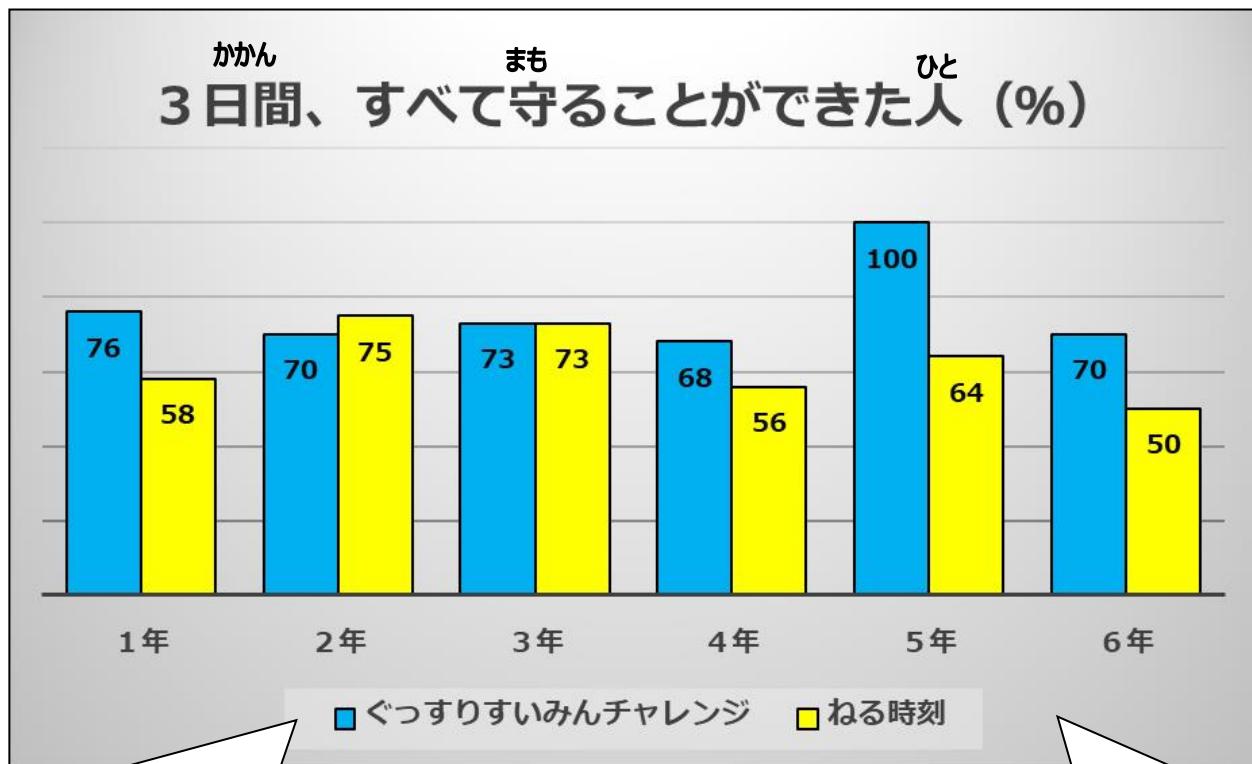
暑い日が続いています。
「早寝・早起・朝ごはん」を心がけて、元気に
過ごしましょう♪



No.7 令和5年7月14日 豊田市立五ヶ丘東小学校

「ぐっすりすいみんチャレンジ」をふり返って

6月16日(金)～18日(日)の3日間で行った『ぐっすりすいみんチャレンジカード』は、以下のような結果となりました。



みなさんの感想

○ねる時刻を守ると、次の日の朝、気持ちよく
起きられました。これからも続けたいです。

(3年生より)

○運動や体を動かす時間を増やしたら、寝つきが良くなり、夜中に起きなくなりました

(6年生より)

お家の方からのコメント

○ねる時刻を守るために、自分から夜の準備をすることができていました。

○自分で意識して、ユーチューブやゲームの時間を守ることができていました。

★少しずつ、規則正しい生活を意識することで、いつか“当たり前”にできるようになる日がきます。ぜひ、これからも『早寝』『平日も休日も同じ時刻に起きる』『寝る1時間前までにメディアの使用をやめる』を意識していきましょう！

まだまだ、感染症対策を心がけよう！！

現在、かぜや腹痛などで体調を崩す子がみられます。また、豊田市では、ヘルパンギーナやRSウイルス感染症（かぜの一種）などの病気にかかっている子が増えているようです。感染症（ウイルスが原因で起こる病気）の予防の基本は、「手洗い」「換気」「きそく正しい生活で体の免疫力を高める」ことです。自分の健康は自分で守れるようになるといですね。

ヘルパンギーナってなに？

発熱と口の中や手足などに水ぶくれができる感染症です。

感染してから2～4日後に、高熱・のどの痛みが出て、口の中の一部分が赤くなったり、水ぶくれができてしまいます。高熱によるだるさや口の中の痛みなどから、食事や水分を十分にとれず、脱水になることもあるため注意が必要です。



ウイルスを倒すための4つの攻撃はこれだ！ウイルスに負けないようにしよう



手洗いの攻撃！

せっけんをつけて洗おう



換気の攻撃！

こまめに窓を開けよう



運動の攻撃！

免疫力を高めよう



朝ごはんの攻撃！

1日元気に過ごすために必ず必要なものです



<保護者のみなさまへ>

日頃は、学校保健に関し、ご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

気温・湿度ともに高い日が続いており、子どもたちは体調を崩しやすくなっているように感じています。

〇引き続き、ご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いします

登校前の健康観察をご家庭で十分に行っていただき、お子様の体調の変化や心配な点がございましたら、学校までご連絡ください。なお、体調が優れない場合、無理に登校させず、病院を受診することをご検討ください。

〇熱中症対策をよろしくお願いします

むし暑い日が続いております。熱中症を予防するためにも、お茶やスポーツドリンクの十分な用意や朝食をしっかり食べさせてから登校させるなどの対応をお願いいたします。