



ほけんだより

令和5年7月4日
第6号
有銘小学校 保健室



なつ げんき
夏を元気に
すごそう!

あつ〜〜い夏がやってきました! 1学期も残りわずかです。晴れの日が続いてすごく気持ちがいい半面、熱中症が心配です。この時期は、「う」のつく旬のもの【うなぎ、うめぼし、瓜(きゅうりやスイカ)】を食べると夏バテ予防になるそうですよ。他にも、夏は栄養たっぷりの食べものがたくさんあります! 好き嫌いせずしっかり食べて、元気に夏休みを迎えましょう!

**感染
拡大中!**



新型コロナウイルス感染症

感染防止対策のご協力をお願いします。

沖縄県内の児童生徒の感染状況 (感染症情報収集システムより 6月30日時点)

※入力分の数値のため、確定数ではありません。

沖縄県

1551人

北部地域

135人

朝の健康観察



登校前に、必ず検温(健康観察)をして体調の確認をお願いします。

こまめな手洗い



感染症予防の基本は手洗いです。こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

マスクの着用



かぜ症状のある方、人の多い場所などでは、マスクの着用を推奨します。

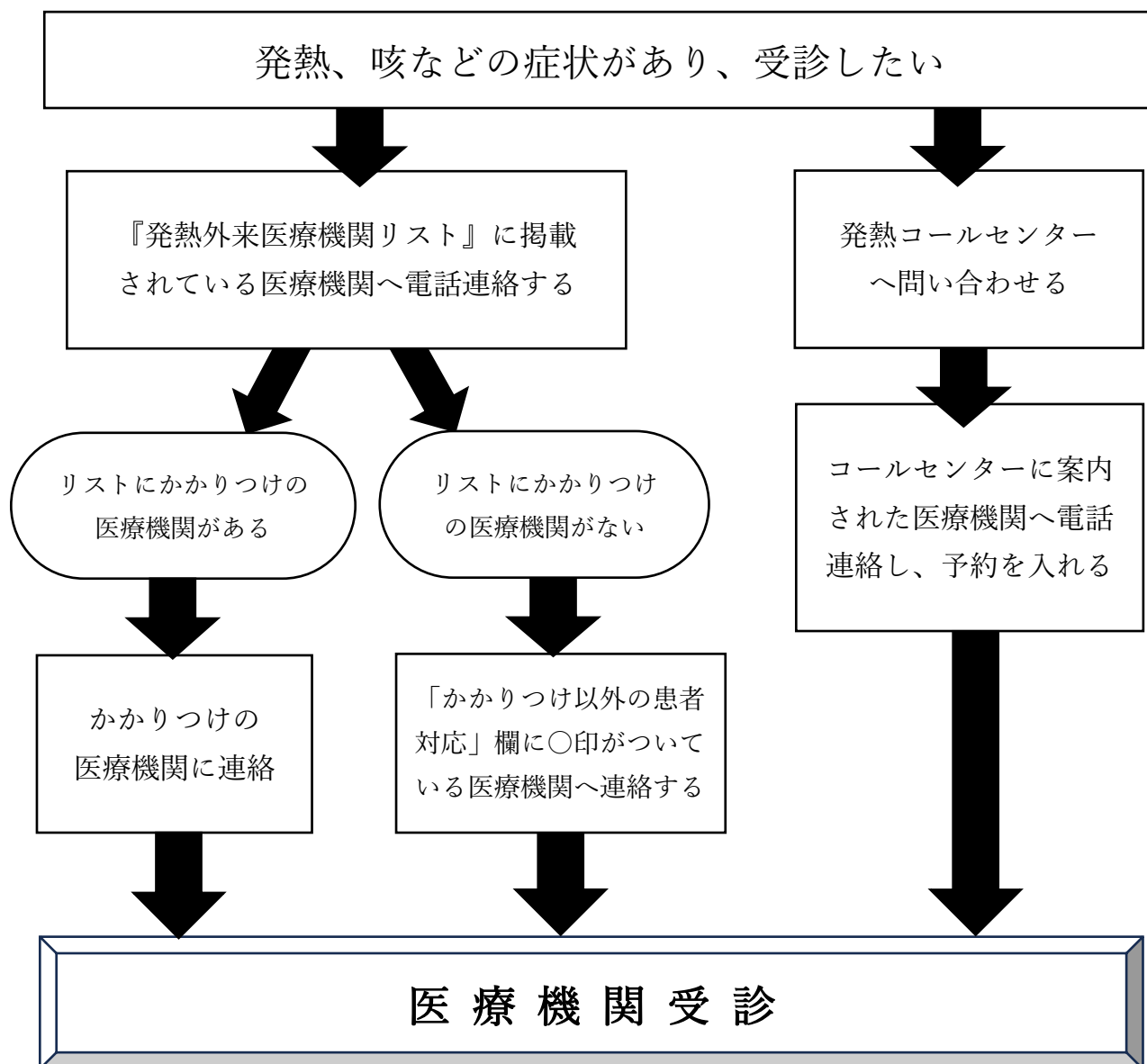
無理をしない



体調がよくないときは、無理をせず、お家でしっかり休みましょう。(学校に連絡をお願いします。)

☆バランスのよい食事 ☆十分なすいみん ☆てきどな運動
で、ウイルスに負けないからだづくり をしよう!

発熱や咳などの症状があり受診を希望する場合は、すぐに医療機関を受診するのではなく、『発熱コールセンター』へ問い合わせるか、『発熱外来医療機関リスト』掲載の医療機関へ電話連絡した上で受診してください。



発熱外来
医療機関
リスト



《小児対応可能》
発熱外来
医療機関リスト



新型コロナウイルス感染症 相談窓口【発熱コールセンター】

TEL : 098-866-2129 (24時間対応)

☆体調不良時に備え、検査キットと解熱鎮痛薬の準備をおすすめします。

医療用抗原検査キット販売薬局一覧

