

7月保健だより

世矢小学校
第3号
2年6月30日

<7月の保健目標>

○夏を健康に過ごそう。



学校が再開してから1か月がたちました。そろそろ疲れが出てきたためか、体調をくずして学校を休む児童が増えてきました。気温が高い日が続いていますが、朝晩は肌寒く感じる日もあります。上着がないために、寒そうにしているお子様もいます。梅雨時は特に気温の差が激しいため、温度調節ができる服装をお願いします。例年と違い、夏休みまで1か月以上、学校での学習が続きます。休日は体を休めて、毎日を元気に過ごせるよう体調管理をお願いします。

また、頭から水をかぶったように汗をかいたままの児童がいるため、汗を拭くように声をかけています。ハンカチやタオル、着替えの用意、汗の始末の仕方、水分補給など、学校でも指導していますが、ご家庭でも暑さ対策についてお話しください。



夏かぜを、ひかないために！

手洗いの習慣をつける



ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

外出時は上着を持ち歩く



いつでも自分で体温調節ができるようにしましょう。

ゆっくり休養をとる



疲れがたまると免疫力が低下します。よく休みましょう。

★水分は、こまめにとりましょう！ スポーツ飲料は、半分に薄めて！

マスクを付けていると、のどがかわきにくいので、水分を取ることを忘れます。のどがかわく前に、1時間に1回は、100cc程度の水分をとるとよいとのこと。

汗を大量にかくと、塩分も失われます。運動量が多くなる高学年のお子様や汗をかきやすいお子様には、塩分が入っているスポーツ飲料をお勧めします。スポーツ飲料には、糖分も多く入っています。水筒に入れる際には、水で半分に薄めるなど、糖分の取りすぎに注意していただきたいと思います。



定期健康診断を、実施しています！

聴力検査（1・2・3・5年）

- 6月下旬に実施しました。聞き取りにくかったお子様については、「精密検査のお勧め」を配付しました。

視力検査（全学年）

- 明日（7月1日）実施します。めがねを使用している場合は、忘れずに持たせてください。結果は、後日お知らせします。

令和2年度の熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や、暑い時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に熱くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給をしましょう



- ・のどがかわく前に水分補給
- ・1日あたり、1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

2 適宜、マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・暑い日や、暑い時間帯は無理をしない
- ・屋外で人と十分な距離（1～2メートル）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度

本校でも、感染症予防よりも熱中症予防を優先し、登下校や授業中で息苦しい時はマスクをはずさせる他、休み時間での外遊び、体育の時間、音楽の時間は、距離を十分とった上で、マスクをはずした活動を行っています。