



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校
保健室

2020.6.29号

これからどんどん暑くなります。新型コロナウイルスだけでなく、

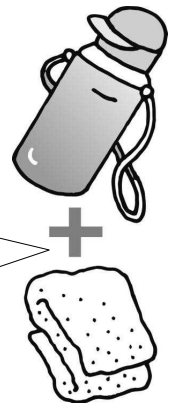
熱中症にもご用心！

新型コロナウイルスに感染しないために、マスクは有効と言われていますが、だんだん暑くなってきてマスクをつけていると暑くて暑くてとなってきました。夏に向けて「熱中症」にも気をつけなくてはなりませんね。

体育の時間や登下校の歩いている時は、くっつきすぎないで（だいたい1mはあける）マスクは外しています。これは、新型コロナウイルス感染の危険より熱中症の危険が心配だからです。

- さあ、今、何が一番注意すればいいか、
- 今、室外にいるのか室内なのか
- 今、「3密」の場所にいるのかいないのか
- 今、気温や湿度は高くないのか
- 今、汗を大量にかくような活動をするのかどうか
- 今、自分の体調はいいのか、調子悪いのか

子どもたちは、汗びっしょり
これから冷房もかかりますので、
水筒と汗ふきタオルを
毎日持たせてください。



では、マスクはつけた方がいいのか外した方がいいのか等々を考えるとマスクを外したり着けたりできるようにしていかなければなりません。

大人が考えて子どもにマスクをつけたり外したり指示するのではなく、子どもも自分で考えて、マスクを外したり着けたり、水分をとったり、汗の始末ができるようになってほしいです。

学校では、子どもたちに声かけ、見守りをしていきます。体育の時や休み時間のあとには手洗いとともに水分をとるように声かけしています。

おうちでは、毎日の**水筒(お茶)の用意**や**汗拭きタオルの洗濯**をお願いします。

また、「**早ね早起き朝ご飯**」で**生活リズムを整える**ことは感染症予防だけでなく熱中症の予防にもつながります。

こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。

水 塩

中

頭痛
吐き気
体がだるい
ぼんやりして、方が入らない

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。

自分で水分・塩分をとれなければ病院へ行きましょう。

重

意識がない
けいれん
体温が高い
呼びかけに対して返事がおかしい

意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう。そのあと、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で、首、わきの下、足の付けねなどを冷やしましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。



おうちの方へ

検温表(ピンク) サインについて

毎朝、お子さんの検温を知らせて下さりありがとうございます。この数ヶ月でお子さんそれぞれの平熱を知ることができたと思います。いつもより、高い低いも数値でわかるようになったのではないのでしょうか。

まだ、しばらくは毎朝の検温は続くと思います。忙しい時間帯でしょうがご協力をお願いします。

検温の横に保護者サインの欄があります。「名字」を書かれてる方、「ハンコ」の方、「父」「母」「祖母」「(菅の)◎」、いろいろです。見てくださることが分かればいいのでどれでもいいです。

空欄にせずに**サインを書いてください**。



マスクのせんとく してますか？

使い捨てマスクだけでなく、布製のマスクをしている子もいます。すてきな手作りのマスクをしている子もいます。どのマスクでも構わないのですが、少し汚れが目につく子もいます。マスクが**汚れていては予防になりません**。布製のマスクは、毎日洗濯しましょう。そのためには、洗い替えのマスクもあるといいですね。ある女の子に聞いたら「マスクの内側の布を毎日交換しています。」と教えてくれました。そんな方法もありますね。

大事なことは、清潔なマスクをつけることです。ハンカチも同じです。毎日洗濯した

布マスクの洗い方

1 衣料用洗剤を水に溶かす
※水2Lに対して小さいスプーン1/2



2 10分つけ置き



3 軽く押し洗う
※繊維を痛めるためみ洗いはNG



4 水ですすぎ水気をとって陰干し



ものを持てきましょう。

