

※おうちの方といっしょに読みましょう

# ほけんだより 7月

萩野台小学校 R2. 7. 6

学校再開から1か月がたち、つかれも出てきて体調をくずしやすいときです。バランスのよい食事や早寝早起きを心がけて、つかれやあつさに負けない元気なからだをつくりましょう。



## 夏を健康にすごそう、熱中症を予防しよう

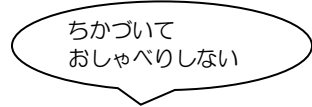
発育測定の際に、熱中症についてお話をしました。今年の夏は、マスクによる熱中症のリスクもあります。感染予防をしながら、熱中症に十分気をつけましょう。

- ・熱がこもりやすい
- ・のどのかわきに気付にくい

### <熱中症にならないために>

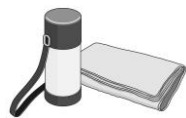
#### ☆マスクについての注意

- ・気温・湿度が高いとき、息苦しいと感じたときは、人と十分なきよりをとってマスクをはずす
- ・マスクをしながらはげしい運動をしない



#### ☆こまめな水分ほきゅう

- ・のどがかわくまえに
- ・マスクをしているときは、特にこまめに！
- ・たくさん汗をかくとき⇒水分と塩分をとろう（朝ごはんにみそしるをのむのもいいですね）



#### ☆外ではぼうし

- ・日差しが頭や顔に直接あたらないようにしましょう



#### ☆こまめな休けい

- ・30分に1回を目安に、すずしいところで休もう



#### ☆きそく正しい生活（早ね早おき、3食しっかり食べる）

- ・寝不足の人や朝ごはんを食べていない人は、熱中症になりやすいよ！

※体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

◇気分が悪くなったら ⇒ **すぐに先生や近くの大人に知らせよう！**  
◇気分が悪そうな人がいたら

熱中症の応急処置は **あわてず・すみやかに**

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう



### <6月のスッキリ調査の結果>

毎週月曜日のスッキリ調査の結果です。

保健室前に結果の表があります

	全員○の学年						×がついた人数（全校）					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	あさごはん	よるのほみがき	つめ	ハンカチ	ティッシュ	はやね
6/8							1	1	2	3	9	6
6/15							1	2	3	4	3	7
6/22							1	0	4	2	4	5
6/29							0	2	6	3	2	8

1か月すべてのこうもくに○がついたのは、全校で22人でした。すべて○がついたみなさん、すばらしいですね！

クラス全員がすべて○（パーフェクト）で がついたのは、6年生の1回でした。こうもく別でみると、つめ、ハンカチ、ティッシュ、はやねに×がつく人が多かったです。

土日のうちにつめを切ったり、前の日にハンカチやティッシュを用意したりする習慣をつけて、忘れないようにしましょう！

はやねについても、目標じこくにはふとんに入れるよう、時間をみて行動しましょうね！

## <コロナ対策できているかな？>

石川県では現在のところ、新型コロナウイルスの感染者数は落ち着いていますが、全国では感染者数が増えてきています。変わらず、予防のための行動を心がけていけるよう、自分を振り返ってチェックしましょう。

### こまめにせっけんで手洗いをしている

(登校後、長休みのあと、給食の前とあと、そうじのあと、トイレのあと、みんながさわるものにさわったあと、外から帰ったあとなど)



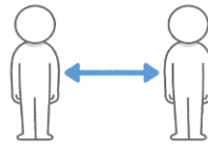
### マスクを着用している【※熱中症のリスクがあるときはのどきまず】

(はなと口をきちんとおおう)



### 3密にならないよう気をつけている

(換気に気をつける、たくさん的人数で集まらない、近づきすぎない、ソーシャルディスタンスを守るなど)



### きそく正しい生活をしている

(早ね早おき、バランスのとれた食事)



## 保護者の皆様へ ※必ずご確認ください

新型コロナウイルス感染症予防のための様々な対応に関して、いつもご協力いただきありがとうございます。引き続き、ご家庭でも感染予防のための行動をとっていただけるよう、よろしくお願い致します。

また、新型コロナウイルス感染症とともに熱中症に十分注意が必要です。

毎朝の健康観察は、熱中症予防にもつながります。引き続き念入りな健康観察をお願い致します。また、規則正しい生活ができるよう、お声掛けや環境づくりをよろしくお願い致します。

## <欠席連絡について>

新型コロナウイルス感染拡大防止の対応として、かぜ症状による欠席はインフルエンザ等と同様に出席停止扱いとなります。

欠席連絡の際は、かぜ症状であるかを合わせてお知らせください。

\*「朝の健康チェック表」により健康観察をした結果、37.5℃以上の発熱がある場合や、かぜ症状に○がつく場合は、登校を控えていただきますようお願い致します。

保護者の皆様へ

## 新型コロナウイルス感染症対策

～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～

新型コロナウイルス感染症から子供たちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします。

- 1 毎日の健康観察
  - ・毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。
  - ・発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。
  - ・感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。



- 2 手洗いの励行
  - ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。
  - ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)



- 3 咳エチケットの徹底
  - ・咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



- 4 3密の回避（密閉、密集、密接）  
人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付けてください。

- 「密閉」の回避
  - ・こまめな換気  
気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。

- 「密集」の回避
  - ・身体的距離の確保  
飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保すること。

- 「密接」の回避
  - ・マスクの着用  
外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。  
室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。



- 5 抵抗力を高める  
免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。



★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士や家庭間の行き来や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考にして工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。