

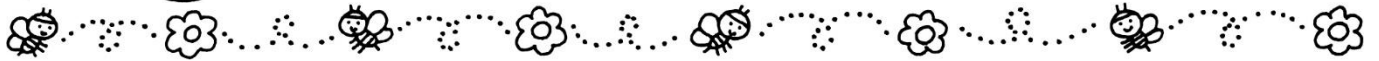


ほけんだより

令和2年6月1日(月)

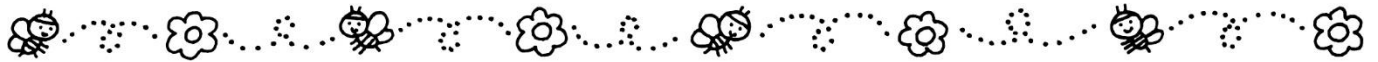
高岡市立福岡小学校 保健室

NO. 4



学校では、授業を再開するにあたり、文部科学省の「学校再開ガイドライン」や学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からの助言をもとに、子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、環境を整えています。

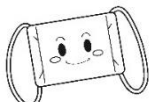






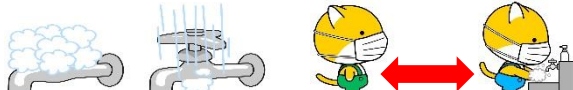
一方で、感染リスクを減らすために、子たちにも様々な我慢や環境の変化を乗り越えてもらう必要があります。マスクをつけたり、ソーシャルディスタンスを意識したり、洗面所の使用方法を工夫したり…「新しい生活様式」はまだ慣れませんが、子供たちが「自分の健康を自分で守る力」を高めるよい機会になればと思っています。ご協力よろしくお願いいたします。



ひとりひとりが、感染を防ぐリーダーになろう！

あたらしい生活様式をとった、学校での過ごし方



<p>① マスクの着用 学校では、登下校時も含め、基本的にマスクをずっとつけたまま過ごします。</p> 	<p>② こまめな手洗い 登校後、休み時間後、給食前、掃除後など、こまめに石けんをを使って手を洗いましょう。</p> 	<p>③ 体温・体調チェック 毎朝、登校前にお家で体温を測り、健康チェックカードを記入します。37.4度以上の場合は、体調が悪い場合は、登校を控えてください。</p> 	
<p>④ しずかに給食 給食は、全員前を向いて、話をせずに食べます。</p> 	<p>⑤ 「3つの密」をさけて 3密(密閉・密集・密接)をさけ、遊びや運動をしましょう。</p> 	<p>⑥ 換気でいい空気 常時すきま換気をして、空気をいれかえます。</p> 	
<p>⑦ 元気に運動！ 縄跳びなど、1人でできる運動を中心に楽しみましょう。暑い日も増えてくるので、いつも以上に熱中症に気を付けましょう。</p> 		<p>⑧ 洗面所のルール 石けんをしっかりとあわだてて洗い、流水で流します。この時、蛇口(まわす部分)も泡で洗うと、次の人が清潔で気持ちよく使えますね。また、洗面所に並ぶときは、前の人と距離を保ちましょう。</p> 	

※学校歯科医の先生からご助言もいただき、本校では、感染症予防のため、6月末まで「校内での歯みがき」と「フッ化物洗口」を控えたいと思います。ご家庭では、引き続き、歯みがきの励行をよろしくお願いいたします。7月以降は、またお知らせします。

熱中症に気を付けよう！

熱中症とは、体温が上がって、体の水分や塩分のバランスが崩れ、様々な体の不調が起きる病気です。新型コロナウイルス対策で、室内で長時間過ごしたり、マスクをつけて活動したりすることが増え、例年以上に熱中症になる人が増えることが予想されます。正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、今まで以上に熱中症予防に努めましょう。

こんな症状があったら熱中症かも？！



気持ちが悪い



めまい



あたまが痛い



大量の汗



立ちくらみ

* 症状がひどくなると、けいれんや意識障害が起き、命にかかわることもあります。



熱中症にならないための3つのポイント！

暑さをさける

◆屋外では・・・

- 日傘や帽子の着用。
- 日陰の利用、こまめな休憩。
- 天気の良い日は、日中の外出を避ける。



◆室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調整。
- 効果的な換気で感染予防。



ほとんどのエアコンは換気ができない！

ほとんどのエアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気はできません。そのため、エアコン使用時にも時々窓を開けて換気をする必要があります。

こまめに水分を補給する

- のどがかわいた、と思わなくても、こまめに水分補給をする。(水や麦茶がおすすめ！)
- 運動など、大量の汗をかいたときは、塩分をとったり、経口補水液やスポーツドリンクを飲む。
- ★スポーツドリンクは砂糖の量が多いので、飲み過ぎには注意しましょう。



暑さに負けない体づくり

- 早ね、早起きをして十分な睡眠をとる。
- 1日3食、バランスよくしっかり食べる。



朝食抜きは体調不良のもと！

- 暑い時期の運動中に、体調不良になる人の多くが、朝食を食べてきていません。朝ご飯は1日のエネルギー源！必ず食べましょう。



～保護者の方へお願い～夜寝る前のいい歯みがきを！

6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。本来ならば、学校で歯みがき指導をするべきところなのですが、感染症予防のため、6月末まで学校での昼食後の歯みがきは控えたいと思います。

そのような場合でも、虫歯予防のためには、「寝る前の歯みがき」をしっかり行えば大丈夫だと言われています。就寝中は唾液の量が減るので、虫歯菌が増殖しやすくなります。普段は仕上げみがきをしておられないお子さんにも、ぜひ仕上げみがきをしてあげてください。

