

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 7月 5日
第8号 神石小学校

熱中症の危険あり！

～〇〇不足に注意しよう～



汗をかく分 こまめな水分補給を！

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしないといけません。ポイントは「のどがかわく前」に飲むこと。水筒をわすれないように持ってきましょう。



ぐっすり眠って 汗をかきやすい体に！

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で 体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に軽い運動をする習慣をつけましょう。

「マスク熱中症」について

暑い中、マスクをつけていると・・・

- ◆熱がこもる
- ◆エネルギーを使い体温上昇
- ◆湿度で口の渇きが感じにくくなる



暑いときには、無理をしないで、マスクを外しましょう。マラソンタイムや下校のときなど、顔が真っ赤になっていても、マスクをつけたままで過ごしている人を見かけます。毎日午前10時に、WBGT「暑さ指数」を計測しています。「嚴重警戒」時には、マラソンなどの激しい運動は中止します。暑さに応じて、自分の体を調整していきましょう。

おうちのかたへ 『マスク熱中症』の予防について

学校教育活動においては、「マスクの着用を求めない」ことが基本となっています。(文部科学省：衛生管理マニュアル5/8～より)
現状としては、神石小学校では、マスクをつけている児童もいれば、つけていない児童もいます。マスクは個人の判断なのですが、「マスク熱中症」は大変危険です。学校では、「暑いと思う時には、無理をしないでマスクを外す」ことを、常に声をかけています。熱中症の予防について、ご家庭でも、ご協力をよろしくお願いいたします。



「新型コロナウイルス感染症」の扱いについて

学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令が、5月8日から施行され、2ヶ月がたちました。「新型コロナウイルス感染症」は、「季節性インフルエンザ」と同じ第二種の感染症となっています。
児童本人がコロナウイルスに感染した場合は、「発症した後五日を経過し、かつ症状が軽快した後、一日を経過するまで」の出席停止となりますが、ご家族が感染された場合は、「濃厚接触者」としての特定はおこなわれないため、児童本人が元気なら登校可能です。登校について、何かご心配なことやご不明な点がありましたら、学校までご連絡ください。
児童本人に、発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養し、無理をして登校することのないよう、ご協力をお願いします。

広島県夏の食中毒予防期間について

令和5年度から、これまでの食中毒警報の発令や解除は廃止となり、6月1日から9月30日までを「広島県夏の食中毒予防期間」とすることになっています。つぎのことに気をつけましょう。

- ◆十分な手洗いで菌をつけない
- ◆低温保存で菌を増やさない
- ◆十分な加熱で菌をやっつける

