

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 6月 12日
第8号 神石小学校

おうちのかたへ

新しい生活様式における 熱中症の予防について



梅雨の時期に入り、湿度も気温も高い日が続いています。

「新型コロナウイルス」の予防として、子どもたちは毎日マスクをして過ごしていますが、これからは熱中症対策も同時におこなっていかねばいけません。学校では、つぎのことに注意して、マスクを脱着できるように指導をしています。ご家庭でも家族ぐるみで熱中症の予防行動をおこなってください。

屋外では・・・

十分な距離があるときはマスクをはずす

体育の授業や外遊び

- ・人との距離が2m以上確保できる場合は、マスクをはずしています。
例えば・・・体育の授業やマラソンタイム、外遊びなど。マスクはそれぞれのチャック袋に入れて保管しています。

登下校のとき

- ・徒歩で通学する場合、体調に悪化の兆しが出た場合、マスクを脱着しながら通学をするように指導をしています。
ただし、約束は「2mあけて」です。

◆屋内では、必ずマスクを着用するよう呼びかけています。



夏期の気温・湿度が高い中で、マスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。



こまめな水分補給

のどが潤いていなくても、のどが潤く前に水分補給

- ・体育や外遊びの後、児童玄関で水分補給をし、クールダウンしてからマスクを着用しています。



お茶が足りなくなる児童が多いようです。少し多めにお茶の用意をお願いします。

冷房時でも換気を確保

- ・一般的なエアコンは換気の機能がありません。学校では冷房をかけながら換気をしています。
- ・ひとつしか窓がない部屋は、外に向かって空気を出せるように、扇風機の置く位置を考えるとしっかり換気ができます。



体温測定などで健康チェック

- ・保護者の方にご協力いただいている「健康観察カード」は学校での健康管理に大変役立ちます。今後ともお手数ですがよろしくお願いいたします。
- ・衣服の調節が難しい児童が目立ちます。ご家庭でも声をかけてあげてください。



3密(密集・密接・密閉)を避ける

- ・色々な場面で、まだまだ3密になっていることがあります。「大切に思うからこそ、今は離れよう」「見た目じゃなくて心でつながっている」ということ。「ソーシャル ディスタンス」を徹底していきます。
- ・「新しい生活様式」に慣れていくために、積極的に声をかけています。

間は「愛だ」



- ◆本来の熱中症予防も、もちろんおこなっていきます。涼しい服装を心がけ、外では帽子をかぶるようにしましょう。身体が暑さに慣れるよう、適度な運動に心がけましょう。

食中毒警報発令

～6/9県内全域に発令されました～

食中毒予防三原則「つけない・増やさない・やっつける」

- ★感染症予防と同様、ていねいな手洗いをしましょう。
- ★十分に加熱しましょう。(目安は中心部の温度が75度で1分以上)
- ★食品は室温に長く放置しない。(O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。)



お知らせ つぎの検査・検診が決定しました。詳しくは後日お知らせいたします。

- ◆尿検査 : 7月 1日(水) 予備日14日(火)
- ◆耳鼻科検診: 7月 16日(木) 14時より

※内科検診時に中学年以上の女子児童は、巻きタオルを用意してもらうようお願いしていましたが、今回は下着やTシャツでよいと校医さんより連絡がありました。すでに用意して下さっていましたら申し訳ございません。よろしくお願いいたします。