

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 8月 20日
第13号 神石小学校

生活リズムをとれよう



今年は短い夏休みでしたが、夏休み中元気に過ごせましたか？
暑い日が続いた上に、コロナ対策をしながら過ごすことで、体も心も少し疲れが出ている
かもしれません。
厳しい残暑がまだまだ続きそうですが、生活リズムを早く取り戻し、引き続き十分な健康
管理をしていきましょう。

夏かぜと新型コロナウイルスのちがい

「夏かぜ」とは、夏に流行る感染症のいくつかを
まとめた総称で、代表的なものがつぎの感染症です。
コロナウイルスと同じ、どれもウイルスが原因で、
せきやくしゃみ、大声などによる飛沫感染や、ウイル
スに触れた手指などで口や目をさわる接触感染に
よって広がります。



予防法はおなじ！

夏かぜを予防するとコロナも予防できる！

病原体 (ウイルス)	感染症	症状	予防法
アデノウイルス	咽頭結膜熱 (プール熱)	高熱、のどの痛み、頭痛 目の充血など。	夏かぜもコロナウイルスも 原因はウイルスです。
エンテロウイルスの 仲間	手足口病	発熱や口やのど、手足やお しりに水ぶくれのような発 疹ができる。	マスクの着用やソーシャ ルディスタンス、手洗いや うがいを徹底することで予 防へとつながります。
	ヘルパンギーナ	高熱、のどの痛み、のどに赤 い発疹ができ、水ぶくれ、 へこんだ潰瘍ができる。	バランスのとれた食事や 睡眠をしっかりとれるよう 環境を工夫して、免疫力 をあげることが大切です。
新型コロナウイルス	新型コロナウイルス感染症	発熱、せき、味覚や嗅覚 の異常、のどの痛みなど。 症状が出ないこともある。	

味覚や嗅覚の異常の有無、発熱が7日以上続く、強いだるさなどが見分けのポイントと言われ
ていますが、症状がはっきり出ないこともあります。自己判断せずに相談することが大切です。

～コロナ対策と熱中症対策を 両立させるには～



いつもマスクをつけていると、口元が湿って、のどが渇きにくく、
のどが濡れている感覚も鈍ってきます。そのため、いつもより水分をとらない傾向にあり
ます。熱がこもり、呼吸しづらいなど、体にも負担がかかります。

※学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル
～「学校の新しい生活様式」～ 2020.8.6 Ver.3 より

マスクをはずしてクールダウン



定期的にマスクをはずして熱を逃がし、水分補給をすることが大切です。
できるだけ人との十分な距離を保つ、近距離での会話を控えることが望ましいですが、
暑さで息苦しいと感じた時などは、マスクをはずしたり、一時的に片耳だけかけて呼吸し
たりするなどしましょう。マスクをはずしてクールダウン。そして、水分補給。これを繰
り返しましょう。
気温や湿度、暑さ指数 (WBGT) が高い日には、マスクをはずしてください。

エアコンと換気

熱中症対策として、必ず窓や戸を開けて、換気をしながらエアコンをつけましょう。窓の
ない部屋も、出入り口を開けておいたり、換気扇を用いたりするなどして、十分に換気を
しましょう。

3密と大声に注意

感染リスクが高かった環境は、「3密」と「大声」と言われています。できるだけ距離
を離し (2m, 最低1m)、換気を十分におこなうことやマスクの着用が必要です。
暑さに応じてマスクをはずし、ソーシャルディスタンスで、間近での会話や大声などを控
えましょう。

おうちのかたへ

夏休み中、お子さんの健康管理について、毎日の健康チェックなど、ご協力いただき
大変ありがとうございました。

残暑が厳しい毎日が続いています。これからミニ運動会の練習も始まるため、熱中症
対策を含め、コロナ対応についても大変ご心配されていることと思います。

学校でも健康管理に十分気をつけていきますが、ご家庭においても、お茶やタオルの
準備、また毎日の検温など、引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

お茶の量が足りない児童もみられます。多めに持たせてあげてください。