



ほけんだより 8月

白井市立七次台小学校
保健室 8月号
令和2年7月29日

8月に授業がある年は今年が最初で最後かもしれませんね。学校では教室にクーラーがついていますが、登下校中は日差しが強かったり暑い中での登下校となります。「バランスのいい食事」「十分な睡眠」を心がけ、引き続き規則正しい生活リズムを意識して、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



【8月の保健行事】

- 4日(火) 尿二次検査(対象者)
- 5日(水) 尿二次検査予備日(対象者)
- 25日(火) 尿二次検査最終予備日
- 27日(木) 内科検診 9:00~
(5・6年生)



聴力検査 → 26日(水) 1年生、28日(金) 2年生
31日(月) 3年生、9/1(火) 5年生



*1~4年生の内科検診は9月に行う予定です。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために!

~学校でできる熱中症対策のポイント~

マスク

原則マスク着用ですが、タイミングをみて外すことも大切です。



マスクを外していいときは?

- 屋外にいて、周りの人との距離が十分とれる(1~2m)とき
- 暑さで息苦しさやめまいなど、体調に変化があったとき

水分補給

のどが渇く前にこまめな水分補給を!



○水筒は共有できないので、多めに持ってくるようにしましょう。また、水筒のサイズはどうですか?1日の

学校生活に見合った水筒のサイズですか?足りない...ということにならないように、水筒の大きさも見直してみ

○中身は水・お茶・スポーツドリンクです。水筒忘れのないように気をつけましょう。

服装など

冷感グッズなどをうまく活用しましょう。

○涼しい服装で登校しましょう。ただ、教室はクーラーがついていますが、もし涼しくなった場合のために、
羽織る物が1枚あるといいですね。

○クールネック等、保冷効果のあるものを使用しても構いません。水で濡らして首に巻くタイプのものが、登下校

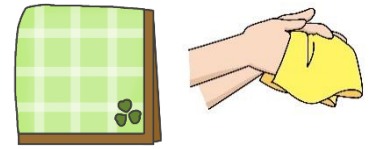
時に使えておすすめです。教室はクーラーがありますので、登下校時のみの使用となります。

《もってきていますか?》

①予備のマスク



②予備のハンカチ

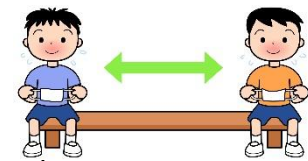


③マスクを保管する袋



毎朝の検温も

忘れずに!



マスクを外したら、

①話さない ②向き合わない

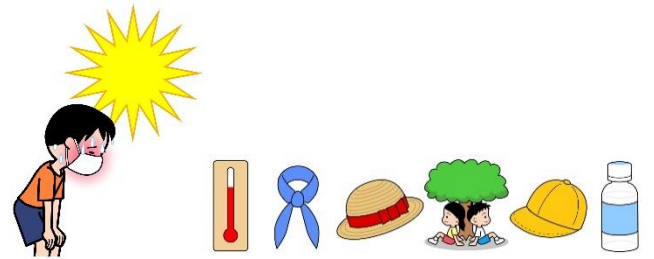
③距離をとる(1~2m)

を守りましょう。

裏面もあります

保護者の方へ

熱中症予防にご協力ください!



新型コロナウイルス対策も大切ですが、これからは、気温も湿度も高い日が多く熱中症にも注意が必要です。夏日課中の学校では、以下のように対策をはかっていきます。ご協力よろしくお願いいたします。

マスクについて

原則マスクは着用です。ただし、①屋外で十分な距離を確保できる場合②暑さによる体調変化があった場合は外してもよいこととしています。マスクを外したら、話はせず十分な距離を確保するよう声かけをお願いいたします。

水分補給について

学校でも適宜、水分補給をするように声かけをしています。しかし、体調不良を訴えて保健室に来る子の話を聞くと水筒を忘れた…という児童がたまに見受けられます。また、持ってきた水筒をみるとこの大きさで1日足りるのかな…と思う児童もいます。水筒のサイズについては、いまいちど確認をお願いいたします。

服装について

教室では換気をしながら冷房を適宜使用します。座席により体感温度が異なりますので、必要な場合は羽織れるものをご用意ください。また、汗の始末がしっかりできるように大きめのタオルや予備のタオル等も持ってきてください。

暑い日の登下校時にクールネック等保冷効果のあるものを使用しても構いません。自己管理となりますので、その際は保管する袋も一緒に用意していただき、個人保管をお願いいたします。

服装のポイント❗️暑いからといって肌着を着ないで T シャツ1枚の方が、汗をかくとベタベタ蒸れた状態になり、逆に暑くなります。通気性の良い肌着を着て、清潔を保ち快適に過しましょう。

ここで再確認を!!



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。しかし、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険があります。そこで大事なのが、手洗いです。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんでの手洗いはコロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的です。

学校では、給食の前後、清掃・トイレの後はもちろんのこと、休み時間毎の手洗いをしています。学校生活の中でこまめな手洗いの習慣がついてきていると思います。夏休み期間中も引き続き、ご家庭でのこまめな手洗いをお願いいたします。



しっかり手洗い忘れずに!



学校でのケガで医療機関を受診される場合

登下校中を含む学校のケガで受診される場合は、日本スポーツ振興センター医療費給付制度が適応されます。(5月に掛金460円を支払っていただきました。)

白井市の子ども医療助成制度(通院1回300円、薬剤無料)は使用せず、お持ちの保険証でのお支払いをしてください。子ども医療費助成受給券と日本スポーツ振興センターの併用はできませんので、ご注意ください。

