

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和 2 年 6 月 1 日
第 3 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

ほっとけんしつ

暑さに慣れていない今は特に

熱中症に注意しましょう

長かった臨時休校が明けて、学校生活が始まりますね。
新しいクラスで担任の先生やお友達との学校生活がスタート。
約3か月間、外出を控えて、学校にいるときと違って寝る時間が遅くなったり、食事の時間がずれたりと生活習慣も乱れてきていると思います。久しぶりの学校で、生活習慣が学校リズムに戻り、みなさんの体は少し緊張して興奮状態にあります。そのため、体調が悪いのに無理をして活動してしまいがちです。この3か月で気候も春から初夏へと変わり、外は思っている以上に暑くなっています。体を暑さに慣れさせていくためには1週間ぐらい時間をかけて生活習慣を学校リズムにもどすこと。そして、外にいる時間や運動の時間をいつもより短めにする。しっかり水分を補給することが大事です。

ねぶそく

だるいよー



熱中症予防大作戦！ 規則正しい生活 1 週間チャレンジ

*特によくできた・・・◎ できた・・・○ もうちょっと・・・△ できなかった・・・×

	はやね	はやおき	あさごはん	手洗い	はみがき	うんち
6月1日					朝 昼 夜	
6月2日					朝 昼 夜	
6月3日					朝 昼 夜	
6月4日					朝 昼 夜	
6月5日					朝 昼 夜	
6月6日					朝 昼 夜	

《自分で目標をたてましょう》

*はやね・・・ ねるじかん ____時 ____分にふとんにはいる

*はやおき・・・ おきるじかん ____時 ____分におきる

●おうちの人とやってみましょう。提出の必要はありません。

子供たちの心身の健全な発達と学力向上をめざし、後日、すこやかデーチェックカードを配付しますので、御協力をお願いします。

熱中症予防大作戦! 5か条の予防法

- ① 外に出るときは、薄着で帽子をかぶろう
- ② 外に出る前、運動する前には水分をとろう
- ③ 活動の合間に水分補給・休けいをとろう
- ④ 具合の悪いときは無理をしないようにしよう
- ⑤ 規則正しい生活をおくって元気な体をつくろう



①はこのような服装がいいね。

登下校中や活動時間が長いときには水とうもね。

こんな時は要注意!



気持ちが悪い
吐き気がする

頭が痛い

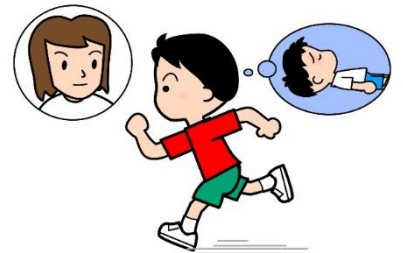
汗がたくさん
出る

だるさ
めまいがする

体温が高い

手足が
しびれる

すぐに、お家の人や先生に知らせてください。



6

月は、歯と口の衛生月間です

歯ぐきをじっくり見たことはありますか?



毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色: うすいピンク色
形: 歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色: 赤みを帯びている
形: 歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう



ウイルスは口の中から入ります。
歯のケアをして清潔にしておくことが大切ですよ



学校再開にあたってのお願い

保護者の皆様へ

学校では、手洗い・うがいの徹底、マスクの着用、教室内の消毒・換気、3密を避ける指導など感染予防を行っていきます。学校再開にあたり、御家庭におきましても、登校前のお子さんの健康観察（体温測定と健康状態の記録）、体調がすぐれない場合には、無理をせずに休養（出席停止扱い）することや下記の症状がある場合には帰国者・接触者相談センターへ相談をお願いいたします。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ②次のような重症化しやすい人で、発熱や咳せきなど比較的軽い風邪の症状がある場合
高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD など）の基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人、妊婦
- ③1、2 以外の人で発熱や咳せきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が 4 日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です）

春日部市ホームページより引用

学校での体調不良については、帰宅することを基本としますので、お迎えをお願いします。

（令和 2 年 5 月 23 日付:6 月 1 日からの学校再開について（お知らせ）にも記載しています）

* 早退が必要になった場合は、緊急連絡カードの優先順位で連絡をいたします。

* 連絡先や連絡の優先順位等の変更がある場合には連絡帳等書面にて連絡をお願いします。

エチケット袋の用意をお願いします

教室内で気分が悪くなり、袋を取りに行く前に床に嘔吐してしまうということが考えられます。

コロナウイルスの感染予防対策の一つとして、床からの飛沫や接触感染を防ぐための備えとして本校では、机の中に全員がエチケット袋を用意しておき、すぐに取り出せるようにすることといたしました。

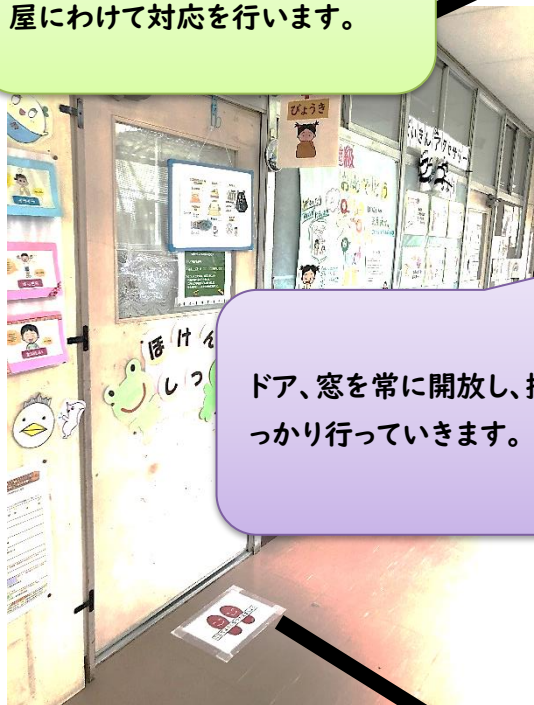
御家庭にあるもので構いませんので6月15日までに学校に持たせるようお願いをします。

作り方の動画をホームページに載せますので御確認ください。



牛島小学校の感染予防対策

保健室を「病気対応」（エアコンのある部屋）「けが対応」の部屋にわけて対応を行います。



ドア、窓を常に開放し、換気をしっかり行っています。



ソーシャルディスタンスを保つための立ち位置や、部屋の中を一方通行の動線をつくります。

水道には、液体せっけんを設置し、30秒間しっかり手を洗うよう指導していきます。



マスクの中も笑顔でいます。笑顔でいることで免疫力をアップします。牛島小学校の子供たちが元気でいられるよう、養護教諭が健康づくりをしています。



