

ほけんだより

令和2年7月1日 No.4

川本北小学校 保健室

学校が再開されて1か月がたちました。休校が長く続いた分、学校生活に慣れるまで時間のかかった人もいたかもしれませんね。

学校でも、新しい生活様式を踏まえた学校生活がはじまりました。「毎日の健康観察」・「こまめな手洗い」・「咳エチケット」・「3つの密を避ける」など、今まで以上に感染予防に気をつけた生活を送っています。これからも一人一人が意識しながら、取り組んでいきましょう。

<手洗いの様子>



間隔をあけて、手を洗っています。

机を前向きにして、給食を食べます。

<給食の様子>



～学校がはじまりました。いま、どんなきもちかな？～

わくわくしている

ともだちにあえてうれしい

べんきょうができる

ほっとした

ともだちとなかよくできるかしんばい



学校に行くのがしんばい

べんきょうがしんばい

どんな気持ちでも、だいじな自分の気持ちです。

少しずつ、できることから始めていきましょう。

先生たちも、おうちの人も、みなさんを応援しています！



熱中症に注意しましょう～知っていますか「暑熱順化」～

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない時に多く発生する傾向があります。日ごろから水分をこまめにとり、夜は早く寝て体をじゅうぶん休めるなど、熱中症予防に努めましょう。

●暑熱順化(しょねつじゅんか)とは

夏の暑さに体を徐々に慣れさせることです。特に、ここ数年、熱中症の予防策として知られるようになりました。

●暑熱順化するためには

①汗をかく

運動や入浴などで体を動かし汗をかくことで、汗を出す機能が高まり、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収されやすくなります。



②環境温度を調整する

冷房の設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごすことで、高い気温へ体を慣らすことができます。



学校生活の中では、基本的にマスクを着用することになっていますが、登下校中や屋外での活動の時は、ほかの子との間隔をあければ、マスクを外してもよいことになっています。暑いときには、マスクを外したり、ずらしたりして呼吸が苦しくならないようにしましょう。



～おうちのかたへ～

- 引き続き、毎日の健康観察をお願いします。埼玉県教委委員会の方針で、7月より朝と夕方の2回の検温となります。お子さんの体調管理へのご協力をお願いします。
- 文部科学省より2枚目の布マスクが支給されましたので、各家庭へ配付いたします。
- 6月に発育測定、視力検査、聴力検査、尿検査を実施しました。1学期中に健康カードを返却しますので、ご確認ください。また、疾病・異常の疑いのあるお子さんには「お知らせ」を配付いたします。