

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和2年7月1日



通常日課が始まって、10日がたちました。やっとクラスの全員がそろい、活気のある二俣小学校もどってきましたね。お友達との距離をとったり、こまめに手洗いをしたり、マスクをつけたり…毎日感染予防に協力してくれてありがとうございます。制限がある中でも楽しいことを見つけて過ごしているみなさんはとても素晴らしいです。これからも、感染予防に気を付けながら楽しい学校生活を送り、夏を健康に過ごしましょう。

油断禁物！感染予防を続けよう！

てあら
手洗い



かんき
換気



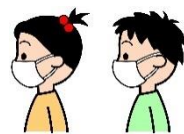
きそく正しい
せいかつ
生活



ソーシャル
ディスタンス



マスク



感染予防と熱中症予防について



最近、気温と湿度が高くなってきて、暑い日が増えてきました。そこで心配なのが、熱中症です。みなさんには学校でもマスクをつけてくださいねとお願いしていますが、マスクをしていて、息が苦しくなったり、マスクの中が暑くなってきたときには、無理をしないでマスクを外して外の空気を吸ってください。

マスクを外すときの注意が3つあります。1つめは「お友達との距離をあけてははずすこと」、2つめは、「マスクを外した時は近くでおしゃべりをしないこと」、3つめは「マスクを外すときはひもをもつてはずすこと」です。この3つを守って、上手に感染予防と熱中症予防を行っていきましょう。

また、休み時間に校庭で遊ぶときにもマスクをしている人がいますが、苦しくなってしまうたり、熱中症にかかりやすくなってしまったりするので、マスクははずしてもかまいません。

いまは、感染症だけでなく、熱中症も予防しなければなりません。自分の体調が1番よくわかるのは自分です。のどがかわいていなくてもしっかりと水分を取って、たまにはマスクをとって空気の入れ替えをして、自分の体を守っていきましょう。



ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策のポイントはこれだ！

あつ 暑さをさける

- 暑い日は無理しない
- ぬれタオルなどで体を冷やす
- 日陰で活動する
- 服装をくふうする
- こまめに休けいする
- 汗を吸うすぐ乾く素材
- ぼうしをかぶる



- 風通しの良いうす色の服
- 黒い服はさける

すいぶんほきゅう 水分補給をする

- こまめに飲む (少しずつ、回数を多く)
- 朝起きたら飲む
- のどがかわく前に飲む
- 運動前後に飲む
- たくさん汗をかいたら塩分もプラスする
- 入浴前後に飲む



Q 夏のすべり台 表面は何度？

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

答えは…

③ 約70℃

● 7月のよく晴れた日 (気温31.0℃、湿度45%) の調査では…

すべり台：70.5℃

ベンチ：58.1℃

地面：69.6℃

になっていたそうです。



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、

おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。



7月 健康診断 予定



月	火	水	木	金
		1 身体計測 (5・6年)	2 身体計測 (2・3・4年、さくら)	3 身体計測 (1年)
6 視力検査 (6-1) 視力・聴力検査 (2-1)	7 視力検査 (6-2) 視力・聴力検査 (3-1)	8 視力・色覚検査 (4-1) 視力・聴力検査 (さくら)	9 視力・聴力検査 (5年)	10 視力・聴力検査 (1年)

保護者様

健康診断の注意事項

- * 新型コロナウイルス感染症の関係で、健康診断の日程を変更することがあります。その際は再度ご連絡いたします。ご了承ください。
- * 健康カード (緑色の個票) は身体測定・視力検査のどちらも終了してから配付します。配付されましたら、確認印を押してから学校へ提出してください。
- * 視力検査の結果のお知らせは、視力が1.0よりも見えていない人 (片目でも) に配付します。
- * 秋の眼科検診の際にも、所見があった方には視力検査と同じ様式の結果のお知らせを配付します。視力低下がありますと、学習に支障をきたします。早めに受診をしていただきたいところですが、受診時期については各家庭でご判断いただき、受診できる時期にお願いします。