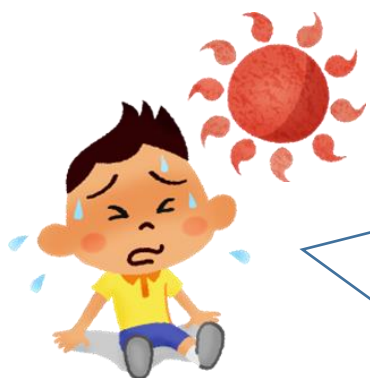


ほけんだより 6月

令和2年
6月15日
はんなんしょうがっこうほけんしつ
阪南小学校保健室

いよいよ、学校が始まりました。しかし、まだ完全に元の生活にもどるのではなく、これからも感染症の予防をしながら過ごす必要があります。自分でできる感染症予防をやってみましょう。また、気温も急に高くなり、熱中症に注意が必要です。熱中症にかからないように、自分で身を守れるようにしましょう。



熱中症の症状

- めまい、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい
- 呼びかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 体温が高い、皮膚が赤くかわく

熱中症を予防しよう 学校の掲示

熱中症の危険がある期間は、その日の暑さ指数を保健室前に掲示しています。自分の身を守るために、注意して見てみましょう。

警戒…熱中症に気をつけて、運動の合間には水分補給をしましょう。

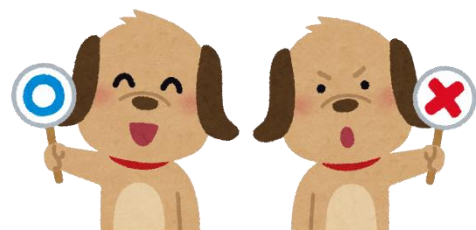
厳重警戒…熱中症の危険性が高まっています。激しい運動はせず、頻ぱんに休けいを取り、水分補給をしましょう。

危険…運動は中止しましょう。

熱中症〇×クイズ 答えは右側にあります

- ①部屋の中でも、熱中症になる？
- ②マスクをしていると、熱中症になりやすい？
- ③熱中症を防ぐためには、のどがかわいたときだけ、一気にたくさんの水を飲むとよい？
- ④熱中症は、何もなくても治る？

熱中症 注意報			
9時	12時	15時	18時
警戒	厳重警戒	危険	厳重警戒
予防第一 暑さを避ける 水分補給			



熱中症クイズの答え

①部屋の中でも、熱中症になる？ →○

熱中症になるのは外だけではありません。エアコンや扇風機を上手に使い、部屋にいるときも水分補給を忘れないようにしましょう。



②マスクをしていると、熱中症になりやすい？ →○

マスクをしていると熱がこもりやすくなるため、いつもよりさらに熱中症に注意が必要です。マスクの湿度でどのかわきが分からなくなるので、こまめに水分をとりましょう。また、運動時など暑くなった時は無理をしすぎずマスクを外してクールダウンするようにしましょう。
※感染症予防のため、基本的に運動時以外はマスクをつけましょう。



③熱中症を防ぐためには、のどがかわいたときだけ、一気にたくさんの水を飲むとよい？ →×

1～2時間に一回程度、のどがかわいたとき以外もこまめに水分補給をしましょう。一気にたくさん飲んでも吸収されにくいので、少量ずつ飲みましょう。



④熱中症は、何もなくても治る？ →×

熱中症のときは①涼しい場所に移動 ②服をゆるめる ③身体を冷やす ④水分・塩分を補給する この4つのポイントにしたがって、手当てをします。熱中症はひどくなると死につながります。熱中症かなと思ったら、無理をしないようにしましょう。

健康診断 一部延期のお知らせ

耳鼻科検診、眼科検診、歯科検診は、感染症予防のため2学期以降に延期になりました。

おうちの方へ

〇 新型コロナウイルスに関して

ほけんだより臨時号に、発熱等かぜ症状があるときの出席停止の期間について記載していますので、ご確認ください。お子様や保護者の方に症状のあるときは登校させず、既定の期間休養（出席停止）させていただきますようよろしくお願いいたします。

〇 不要のストッキング、タイツ寄付のお願い

学校では、マスクを忘れた児童に簡易マスクを配布して対応しています。簡易マスクの作成に、ストッキングやタイツを使用しております。ご家庭にご不要のものがありませんでしたら、ご協力をお願いいたします。