



2020. 6. 1 NO・2 亀山東小学校 保健室

ちからをあわせて乗り切ろう♪

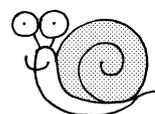


新型コロナウイルス感染拡大防止のために、3月に続いて4月からも休校となり、不安な気持ちで過ごした人もいたでしょう。

でも、5月20日から学校が再開され分散登校となり、そして今日から全員そろっての学校生活があらためてスタートとなりました。

みなさんは、コロナウイルス感染ゼロを自指して、ひとりひとりが手洗い・マスク(咳エチケット)など予防のための行動をしましょう。そして、そのひとりひとりの力をあわせてこの状況を乗り切っていきましょう！

ひとひとりがていねいに取り組もう！



◆朝の約束

①朝、必ず熱(体温)を測る

※朝ごはん・朝うんちも忘れずに！！

②「健康観察票」または、「学習・生活の記録カード」に体温と体調を記入する

③マスクをつけて、「健康観察票」または、「学習・生活の記録カード」を持って登校する

◎手洗い

感染予防で一番大切なのは、「手洗い」です。指先は爪の先までていねいに洗いましょう。

◎咳エチケット・マスクの着用

ウイルスをまき散らさないために咳エチケット(咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること)を実行しましょう。

また、マスクをつけていることで、顔を触るのを防げます。

◎規則正しい生活

起きる時刻と寝る時刻は毎日決まっていますか？自分に合った時刻を決めて毎日ズレのないようにしましょう。睡眠時間の理想は低学年で10時間、高学年は9時間とされていますが、自分にあった睡眠時間を見つけることが大事ですね。

～熱中症に気を付けよう～

「ステイホーム」家の中で過ごす時間が長かったこともあり、「身体が暑さに慣れていない」人も多いでしょう。

そういう場合は「熱中症」になる可能性が高いと言えます。また、マスクをつけていることで、熱がこもることも考えられます。時々マスクを浮かせて、マスクの中の空気を入れ替えることも大切です。



熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



《熱中症のとき》



こんな症状が起こります！！

- (軽)：ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- (中)：ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がいらない
- (重)：手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



かなら も 必ず持ってこよう♪お茶(水筒)♪

これから暑くなっていく中で、熱中症予防のためにも水分補給が大切です。

毎日必ず、お茶(水筒)を忘れずに持ってきてきましょう。

水筒のお茶は十分な量を準備できるといいですね。



～おうちの方へ～

熱中症の予防には、食塩濃度0.1～0.2%の水分飲料がよい！！

熱中症の発生状況は、月別にみると、7月が最も多く、次いで8月、9月となっています。しかし、今年は自宅で過ごす期間が長かったため、外気に当たる機会が少なかったことや、また、マスクを常時着用していることから、早い時期からの「熱中症」が危惧されています。「うちの子、熱中症が心配だわ!」ということであれば、学校へ持たせていただくお茶に食塩をほんの少し(濃度でいうと、0.1～0.2%・・・味が塩辛くない程度)入れておくと、熱中症を予防する効果があります。

【大塚製薬さんのお話より】