

令和3年9月2日(木)

# ほけんだより 9月

練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和

## ～感染症への対応についてのお願い～

保護者の皆様には、これまで新型コロナウイルス感染症の感染防止について、適切にご対応いただいておりますことに感謝申し上げます。新学期を迎え、学校でのクラスターを発生させないために、より一層感染予防対策を実施していきます。保護者の皆様には、毎日の健康観察とともに、お子様やご家族が体調不良時には十分な休息がとれるようご配慮をよろしくお願いいたします。

## コロナ禍の熱中症リスクと対策

マスク<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症、ポイントは「3トル」

☞<sup>きより</sup>距離を「トル」

☞マスクを<sup>てきせつ</sup>適切に「トル」

☞水分をつとめて「トル」

### 熱中症と新型コロナウイルス症状の共通点

倦怠感

筋肉痛

発熱

頭痛

吐き気

2学期も、新型コロナウイルス感染症対策と同時に熱中症にも警戒が必要です。夏休み前に児童が脱水症状をおこし保健室に来室するケースもありました。問診すると、起床後水分摂取の少ないまま登校し、学校でも水分をあまり摂取していない状況でした。マスクをつけていると、のどの渇きを感じにくく、脱水が進みやすくなります。学校ではこまめな水分摂取を指導していきます。炎天下の登下校には熱中症のリスクがあり、水分摂取が必要です。「水筒」を必ず持参させてください。保健室では、児童の脱水状態を「体温・血圧・パルスオキシメーター・脈拍」で身体症状を判断し、重症化を予防するため、経口保水液や塩分タブレットを常備し熱中症に備えています。

裏面に続きます。

# 「もしも」にそなえて、今できることは？

## 食料品・消耗品の備蓄



**おすすめはローリングストック♪**  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

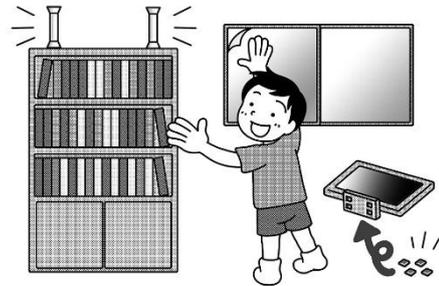
## 家族会議



## ハザードマップの確認



## 転倒や飛散の防止



# 9月1日 防災の日

## 炎🔥を超える脅威?! 「煙💨」からの避難



- 急速度で建物内に充満する
- 視界が悪くなり、恐怖感を与える
- 微粒子が肺細胞に入り、窒息を起こす
- 熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる

これらは、火災が起きたときに発生する煙の主な特徴や危険をあげたもの。近年、建材の変化やプラスチック製品の増加などからその脅威は増しているといわれ、煙を吸って意識不明になり、命を落とす事例も多いようです。火災時の避難では、右のような煙対策のポイントも知っておくことが重要です。

### 避難時：煙対策のポイント

- タオルやハンカチで鼻と口を覆う
- 姿勢を低くする
- 床や壁に手をあてて進む



### ～2学期の発育測定～

- 1年生…9月16日(木)
- 2年生…9月10日(金)
- 3年生…9月17日(金)
- 4年生…9月14日(火)
- 5年生…9月15日(水)
- 6年生…9月9日(木)

