

# 保健だより

令和2年度  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 谷田 弘子  
養護教諭 浅賀 雅子

9月号

こんげつ けんこうもくひょう  
今月の健康目標

けがをらせ防ごう

## がっき 2学期がはじまりました

がっき はじ 2学期が始まり、1週間がたちましたが、みなさんの体調はどうですか？

あたま がぼーっとしたり、からだ がだるかったりして夏休みの疲れが出ている人が

いるかもしれません。そういう人はゆっくりお風呂に入ったり、早めにふとんに

入ったりして、疲れをとるようにしましょう。心と体を少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。



## ねちゅうしょう き マスク熱中症に気をつけよう

ことし なつ 今年の夏はいつもより気温が高く熱中症になりやすいだけでなく、感染症予防のためにマスクを着けな

ければいけません。マスクを着けると熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症状になるなど、体温

調節がむずかしくなってしまいます。また、マスクをつけておくとのどがかわいたことにも気づかない場合があ

ります。

### ☆ポイント☆

①マスクをつけている時は絶対に運動をするのはやめよう。

②のどがかわいてなくても飲み物を飲もう。

③汗でマスクがぬれてしまったら、予備のマスクと交換しよう。



## こうかがく なに 光化学スモッグって何？

さいきん 最近よく、光化学スモッグ注意報が流れますが、みなさんは、光化学スモッグのこと知っていますか？

こうかがく 光化学スモッグとは、日差しが強い日に、自動車や工場からの強い出ガスが、太陽の強い光に反応し、作られ

る体に悪いものです。光化学スモッグが発生すると、空に白くもやがかかったようになり、目やのどに痛みがで

ます。

こうかがく 光化学スモッグの注意報が出た場合は、建物の中に入り、できるだけ外出をひかえるようにしましょう。



### こうかがく しょうじょう 光化学スモッグの症状

め 目やのどの痛みや息苦しさがでることがあります。

じゅうしょう 重症の場合、けいれんや意識がなくなることもあるので注意が必要です。

め 目やのどに痛みが出た場合は、水で目を洗い流し、う

がいをするようにしましょう。

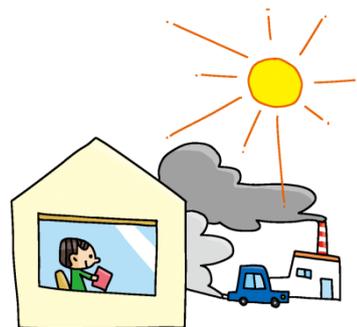
### こうかがく ちゅういほう で 光化学スモッグ注意報が出たら

こうかがく 光化学スモッグは4月～9月ぐらいの気温が高く、日差しが強く、風の弱い日に多く発生します。

もしも光化学スモッグの注意報や警報が出たら、建物の中に入り、屋内で静かに過

ごし、できるだけ外出はひかえましょう。

おくがい 屋外で運動や遊びをしていたら、中止するようにしましょう。



ひと にち なんかい かお

# 人は1日、何回顔をさわるの？

みなさんは、よく自分の顔をさわりますか？海外の大学の研究によると、人は1時間に平均23回も顔をさわっていることがわかりました。

私たちは、無意識に顔をさわっています。ウイルスがついた手で目や、鼻、口等をさわるとウイルスが体の中に入ってしまう可能性があります。顔をさわるくせがある人は、顔をさわらないよう心がけましょう。もちろん、日頃の手洗いをしっかりすることも大切です。



延期していた健康診断は2学期に行います。

延期していた健康診断を行います。感染症予防として、以下のことを行います。

- ・会場は、窓とドア全てを開いている場所で行います。(プライバシーに関係する所はしきりを使います。)
- ・会場入り口で手指消毒を行い、終了後には、体育館横の水道で手洗いをし一人ずつ教室へ戻ります。
- ・会場では、密にならないよう入室人数制限し、児童同士の間隔を一定に保ちます。
- ・測定器は毎回消毒を行います。
- ・学校医は毎回消毒を行います。
- ・学校医とも連携して感染症予防対策に努めてまいります。

日程	内容	学年
9月 3日 (木)	発育測定	6年生
9月 4日 (金)	発育測定	4年生
9月 7日 (月)	発育測定	3年生
9月 9日 (水)	発育測定	5年生
	二次尿検査回収日	対象者
9月10日 (木)	発育測定	2年生
9月11日 (金)	発育測定	1年生
9月16日 (水)	内科健診	3年生
9月23日 (水)	心臓検診	1年生・対象者
9月25日 (金)	内科健診	2年生
9月29日 (火)	内科健診	1年生
10月 2日 (金)	内科健診	6年生
10月 6日 (火)	内科健診	4年生
10月 8日 (木)	歯科健診	1・3・5年生
10月 9日 (金)	聴力検査	5年生
10月14日 (水)	耳鼻科健診	1・3・5年生
10月15日 (木)	眼科健診	全学年
10月16日 (金)	聴力検査	3年生
10月19日 (月)	内科健診	5年生
10月21日 (水)	耳鼻科健診	2・4・6年生
10月22日 (木)	聴力検査	2年生
10月27日 (火)	聴力検査	1年生
10月29日 (木)	歯科健診	2・4・6年生