

# ほけんだより NO.2



令和2年7月9日  
練馬区立旭町小学校

保護者の皆様へ

## 7月の健康診断について

**7月10日（金）尿検査 ⇒ 詳細は、裏面をご覧ください。**

**7月20日（月）視力・測定5・6年**

**7月21日（火）視力・測定3・4年**

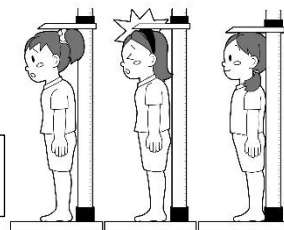
**7月22日（水）視力・測定1・2年**

持ち物  
体育着、眼鏡（かけている子のみ）

※視力検査の結果は、A（視力1.0）以外のお子さんに治療勧告書を配布します。

測定（身長・体重）の結果は、全員にプリントを配布します。

測定の日は、身長計に当たらない  
髪型にしてください。



### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント 出典：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防」

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における、熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない ・涼しい服装にする ・急に暑くなった日等は特に注意する



#### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



#### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給 ・1日あたり1.2リットルを目安に ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



#### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

