

☆！ほけんだより！☆

令和 2年 6月 1日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
養護教諭 武田 祥恵

いよいよ学校が再開しましたね。みなさんに会えるのを、秋の陽小の先生たちはとても楽しみにしていました。

6月は、昼間と夜の気温の変化が激しい時期です。雨が降るとますます湿度があがり、暑いと感じる日も増えてき

ます。気温の変化や暑さについていくことのできる体づくりのために大切なことは、規則正しい生活を送ること

です。手洗いやうがいをこれからもこまめに行う、寝る・起きる時間を決める、朝・昼・夜の食事をしっかりと

ることをこれからも続けていきましょう。

【気をつけよう！せきエチケット！】～ウイルスから体を守るために～

自分やお友達、家族のことも守るためにできることです。引き続き取り組んでいきましょう。



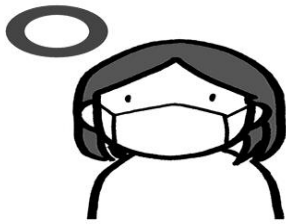
手で口、鼻、目を
さわる



何もしないでそのまま
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手で
押さえる



マスクをつける
(口・鼻を覆う)



ティッシュやハンカチで
口・鼻を覆う



うで
腕の内側で
口・鼻を覆う

ハンカチ・ティッシュもっていますか？

暑くなってきて汗をかくことも多くなりました。毎日洗濯されたきれいなハンカチを持ってくるようにしましょう。また、せっかく持ってきていてもランドセルや道具箱の中に入れてたままでは、使いたいときにすぐ使えず、とてももったいないです。ポケットの中に入れていつも身につけておくようにしましょう。また、けがをしたときでも、ハンカチがあればすぐにけがをしたところをおさえることができますね。

ごみは必ずごみばこへ
すてようね！



まだまだ暑さに体がなれていないときこそ起きやすい！～【気を付けよう！熱中症】～

熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気

大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

保護者の方へ

この度の新型コロナウイルス感染症予防による臨時休校中、健康観察表へのご記入等へのご理解・ご協力をいただきましてありがとうございました。久しぶりの学校生活がスタートすることもあり、子供たちの心身もとても疲れやすくなることが予想されます。ご家庭では、引き続き健康観察表を使用していただきながら、登校前や帰宅後の健康観察のご配慮をどうぞよろしくお願いいたします。また、お子さんの健康状態でご心配なことなどがありましたら、担任や養護教諭までご相談ください。ご提出をいただいた健康観察表に記載された内容につきましては、担任や養護教諭でも確認をしております。また健康観察表については、時期を見てご家庭へと返却をしていく予定です。

～感染予防について～

◎登校前には、引き続き健康観察表を使用した健康観察をよろしくお願いいたします。

今月からは毎日担任へ提出していただきます。提出後、担任が必ず毎朝チェックをした後に帰りまでに返却します。その際、記入されている平熱を加味のうえではありますが、“検温時に37℃以上の場合”、“平熱でも体調不良を訴える場合”や、判断に迷う際などは、保健室で検温や問診後、早退の措置の判断をいたします。必ず保護者の方へもご連絡・ご相談をさせていただきます。

◎マスクの着用、ハンカチ・ティッシュ・水筒のご持参をよろしくお願いいたします。

飛沫感染予防としてマスクの着用をお願いいたします。また感染予防として推奨されている手洗いの最後は、必ずお子様にハンカチで手をふかせます。また、鼻汁が皮膚につくことのないようにティッシュを用いてきちんと鼻をかむ力を身に付けておくことも、感染症予防には大切です。さらに共用の水飲み場を使用することなくのどの潤いを保つために、水筒による水分補給が大切となります。ぜひ、毎日お子様に持たせていただきますよう、ご家庭でのお声がけをよろしくお願いいたします。

～定期健康診断関係について～

◎4月に配付を予定していた保健関係書類について

1年生については入学式で配付をさせていただいております。2～6年生については、本日担任より配付された児童名記載の封筒の中にすべて入っていますので、ご確認をよろしくお願いいたします。

◎定期健康診断について

主に4月・5月に予定していた定期健康診断も、感染症予防を十分に行うことが可能なものから随時行ってまいります。詳細は、定期健康診断のお知らせをご覧ください。

今年度の学校保健活動については、新型コロナウイルス感染症対応により、例年とは異なる対応をさせていただきます。ご理解・ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。