



令和2年7月1日
練馬区立泉新小学校
校長 豊田 克史
保健室 川岸 由佳

がっこうがさいかいしてから1かげつがたちました。がっこうのせいかつリズムになれてきましたか？今年は、
しんがた 新型ウイルス感染症 予防のためにマスクを着けて夏を過ごすため、いつもより熱中症
たいさく 対策を心がけて行いましょう。じょうず 上手に対策をしながら、げんき 元気に夏を過ごしたいですね。

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策のポイント

すいぶんほきゅう
水分補給

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を取りましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しましょう。



ぼうし
帽子

ひざしがあたまや顔に直接あたるのを防ぐために、帽子にはつばがついている、通気性のよいものを選びましょう。



きゅう
休けい

こかげ や ね 木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしましょう。あせ 汗や熱がこもっているので、帽子は外しましょう。



熱中症 今日危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？ (久しぶりではないか？)

当てはまる日は 気をつけよう！

検温カードについて

体温の測り忘れ、カード忘れが増えています。7月も引き続き、登校前に体温を測り、検温カードを担任の先生に出してください。毎日の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症の予防にも効果的です。自分の健康状態を知るためにも、忘れずに行いましょう。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!


そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



令和 2 年度保健行事予定

月	日	曜日	項目・学年	時間	場所
7	29	水	尿検査(全学年)	8:50 まで	保健室
8	27	木	尿検査予備日	8:50 まで	保健室
9	3	木	耳鼻科検診(全学年)	午前中	保健室
	8	火	心臓検診(1年)	午前中	家庭科室
	15	火	尿検査 2 次	8:50 まで	保健室
	18	金	尿検査 2 次予備日	8:50 まで	保健室
10	14	水	歯科巡回指導(2年)	午前中	教室
	19	月	内科検診(1、3、5年)	13:30～	保健室
	26	月	内科検診(2、4、6年)	13:30～	保健室
11	4	水	就学時健康診断(新1年生)		

保護者の皆様へ

○6月に実施した定期健康診断の結果をまとめた健康カードを、今月中にお渡しします。ご覧になりましたら、保護者印を押し、担任にご提出ください。

○視力、聴力の「結果のお知らせ」を渡された人でも医師の診断の結果、「異常なし」とされる場合もあります。学校での健康診断は、スクリーニング(病気・異常の疑いのあるものを選び出すこと)であるため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

○7月も引き続き、登校前の検温と健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。