



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

がっこうが再開してから1か月が経ちました。がっこうの生活リズムに慣れてきましたか？今年は、
新型コロナ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
対策を心がけて行いましょう。上手に対策をしながら、元気に夏を過ごしたいですね。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



熱中症対策のポイント

水分補給

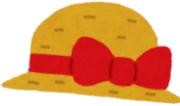
帽子

休けい

のどが渴いたと感じる前に、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。



日ざしが頭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。



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。汗や熱がこもっているので、帽子は外しましょう。



熱中症
今日の危険度チェック

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。