

令和2年7月8日発行



だいごう
第3号

ねりまくりつはしとしょうがっこう ほけんしつ
練馬区立橋戸小学校 保健室

おうちの方といっしょによみましょう

学校が再開し、1カ月が過ぎました。疲れがたまりやすい時期です。「体が重いな…、気持ちがスッキリしないな…」と感じたら、まずはしっかりと睡眠をとることが大切です。体育や休み時間などでたくさん体を動かすようになったぶん、体を休ませることにちゅういして生活しましょう。

～保護者の方へ～

★<<重要>>本日、尿検査の容器を配付しました。

別紙のプリント「腎臓病検診の実施について」を参照の上、明日9日の朝、尿をとり、忘れずに提出をお願いします。

★定期健康診断日程について

日程が決まりましたので、お知らせいたします。ただし、状況により変更する場合があります。

健診項目	日にち	対象学年	備考
尿検査	7月9日(木) 《予備日》	全学年	二次検査は9月8日となります。対象者には別途お知らせいたします。
	7月16日(木)		
内科健診	9月11日(金)	1・2・6年	同時に脊柱側弯症健診も行います。(体育着着用)
	9月18日(金)	3・4・5年	
耳鼻科健診	9月17日(木)	全学年	
心臓病検診	9月28日(月)	1年生	心電図検査を行います。(体育着着用)
眼科健診	9月29日(火)	全学年	
歯科健診	10月1日(木)	全学年	

★(1年生のみ)心臓病検診調査票を配付します。

《配布：7月9日(木) 締切：7月15日(水)》

締め切り厳守で、ご提出をお願いいたします。



★欠席理由を詳しくお知らせください。

発熱等、風邪の様な症状が見られるときや、感染予防のため保護者が登校を見合わせると判断されたときは、欠席ではなく、出席停止として対応します。そのため、体調不良等により欠席の電話連絡をされる際は、できるだけ詳しく状況(体調等)をお知らせいただくよう、お願いします。

★受診のお知らせを配付しました。

視力検査(全学年)、聴力検査(4,6年以外)を実施し、受診が必要な児童にはお知らせを配付しました。視力については、B～D判定があった児童に配布しています。お早めに受診するよう、お願いいたします。

《目の休養について》

自宅で過ごす時間が増えた分、テレビやゲーム機、パソコン等の画面を見る時間も増えたかと思います。子どもの疲れ目が問題になっています。30分画面を見たら目を休めるようにしましょう。

・遠くを見る ・目のまわりのツボを押す ・目を上下左右に動かす

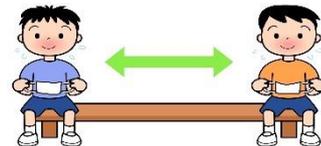
といった目のストレッチをすると疲れ目が解消します。ご家庭でお子さんと一緒に実践してみてください。

★熱中症にご注意を！ ～新しい生活様式を意識して～

これからは「新しい生活様式」において熱中症を予防しなければいけません。予防行動のポイントは以下の通りです。（※環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より）

1 暑さを避けましょう

- ・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する。
- ・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得に注意する。



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ときは、負担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とる。

3 こまめに水分補給をしましょう

- ・喉が渇く前に水分補給をする。 ・1日あたり、1、2リットルを目安にする。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする。 ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で休養する。

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する。（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、体を動かす。

《こんな症状が出たら注意》

熱中症の症状には、「頭痛、気持ち悪い、吐き気、汗が止まらない、顔が赤い、足が痛い、だるい、腹痛」などがあります。暑さの中、このような症状が出たら、すぐに周りの人に伝え、涼しいところで水分をとって休憩しましょう。



《熱中症のときは》

- ①涼しい場所に移動し、水分をとる。
- ②横になって、足を高くする。
- ③首、わきの下、足の付け根を冷やす。

※ぬらしたタオルで体をふき、うちわであおぐのも効果的です。

- 意識がない
 - けいれん
 - 自力で水が飲めない
- こんなときには、救急車を呼ぶ！

こんなときだからこそ、周りの人と声をかけ合って、コロナ禍の夏を無事に乗り切りましょう！！