

ほけんだより



豊北小

7月の保健目標：からだの清潔に気をつけよう

※おうちの人と読みましょう

楽しみにしていた学校が再開して一か月。久しぶりの学校生活に少し疲れも見えてはいませんか？

これから梅雨が明け本格的な夏を迎えます。今年は新型コロナウイルスの出現で十分な感染予防をしながら、熱中症予防も必要になります。これまで以上に熱中症予防を心がけて生活しましょう。



「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

○屋外では十分な距離（2M以上）が確保できるときはマスクを外すようにしましょう。

○マスクをしているときは、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。



また、周囲と十分な距離が取れる場所でマスクを外して休憩をとることも必要です。

○冷房をしても、換気扇や窓開放によって換気が必要です。室内の温度や湿度に注意して、こまめに確認をしましょう。

○日頃の体温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を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず静養しましょう。

感染予防の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い、3つの密「密集・密接・密閉」を避ける

学校では「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～学校の新しい生活様式～2020.6.16Ver2」のガイドラインに基づき対応策を取っています。

水泳時のゴーグル着用を必須とするなど例年とは異なることがありますが、御理解の上ご協力をお願いいたします。また、登下校中のマスクの着用の変更など本マニュアルの見直しに伴い、対応を変更しましたが、随時見直しがあることもありますので、御了解ください。

出席停止の取り扱いについて

- ・児童が感染者の濃厚接触者に特定された場合
- ・**新型コロナウイルス感染症の対応として発熱等の風邪症状がある場合**

※欠席の場合、発熱の有無など症状などを詳しくご連絡いただくとありがたいです。

※欠席後、当時のお子様の様子や回復状況など、学校からご家庭にお聞きする場合がありますのでご協力ください。

こころとからだの SOS

大人と同様に子どもにもストレスがあり、それが体調不良となって体に現れることがあります。「熱はないけど頭が痛い」「おなかが痛い」「だるくて元気が出ない」それはこころの SOS かもしれません。

からだのサイン：眠れない からだのだるい 食欲がない 頭痛や腹痛 など

こころのサイン：イライラする 不安 ゆうつ やるきがでない など

行動のサイン：元気がない 表情が暗い 落ち着きがない 怒りっぽい など

まずは周囲の大人がストレスと気づくことが大切です。ゆっくりと子どもの言葉を受け止めてあげましょう。子供たちが安心できるように、耳を傾けてスキンシップも効果的です。ご心配がある場合は、担任または保健室までご相談ください。

プールがはじまります



7月1日（水）から、水泳授業が始まります。耳や鼻の疾患がある場合は、プールが始まる前に医療機関を受診しておきましょう。

水泳授業の前日は、体調を整えるようしっかり体を休めることが必要です。

〈注意点〉

- ・朝の健康観察をしましょう。（健康観察シートとプールカードの提出が必要です）
- ・爪を短く切っておきましょう。
- ・体を清潔にしておきましょう。
- ・体調がよくないときは見学しましょう。

★毎日の検温、御協力ありがとうございます。体調確認のため、休日も検温をお願いします。

AEDのご紹介

宇都宮市では、市立小中学校全校にAED（自動体外式除細動器）が設置されています。AEDとは突然の心停止の際に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための器機です。

本校では、プールの授業中はプールサイドに置きますが、それ以外は体育館正面入り口付近のボックスに設置してあります。ご来校の際に設置場所を確認いただくとともに、緊急の際は御活用くださいますようお願いいたします。



健康診断の予定（今後の状況によっては変更もあります）

7/16 内科検診（1・3・5年） 9/3 歯科検診（1・3・5年） 9/4 歯科検診（2・4・6年）
9/10 耳鼻科検診（全校） ※心臓検診（1・4年）の2次検査の期日は現在未定です。