

ほけんだより



豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

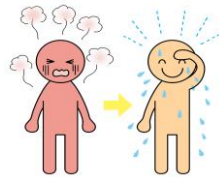
7月の保健目標:からだの清潔に気をつけよう

※おうちの人と読みましょう



これから梅雨が明け本格的な夏を迎えます。新型コロナウイルスの感染予防をしながら、あわせて熱中症予防も重要になります。これまで以上に自分の体調の変化に気をつけて生活しましょう。

熱中症予防



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

熱中症の発生は7月から8月が多く、これからますます予防が大切になってきます。

★マスク着用による熱中症の注意★

- ・熱が体にこもり、体温が上がりやすい
- ・マスクをしていることで、口の中が湿っているためのどの渴きを感じにくい
→脱水症状を起こしやすく とても危険!!

冊子「水分補給を忘れずに！」

ぜひお読みください。

★予防のポイント★

- ・のどがかわかなくても 1 時間に 1 回を目安に水分補給を習慣にする
- ・首の周りや手のひらなど、血流の多いところを冷やす
- ・暑くて辛い時はマスクを外す。(登下校の時など、約束を守ってマスクを外しましょう)

※子供たちには状況に応じてマスクを外すことを指導しています。

外す際の約束として右のような合言葉を指導しています。

※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、無理をしないようお願いします。

【マスクを外す時のやくそく】

はずしたら…「**だまって T**」



第 1 回元気アップ週間 7/3~7/12

1 回目は生活習慣全体を見直すことを目的に実施します。10 日間、自分の生活リズムを記録して振り返りをします。

睡眠不足が子供の健康や学習に大きく影響することからも、起きる時刻と寝る時刻についてはお子さまとよく話し合ってください。

また、スマートフォンを長時間見たりゲームで長時間遊んだりすることは、心身に様々な影響を与えます。メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて「メディアコントロール」をしていくことは、子供たちの健康のためにもとても重要です。学校でタブレットを使った学習が始まった今だからこそ、家庭でのメディアと関わる時間は見直す必要があるかもしれません。今回は、平日は 1 日 1 時間、休日は 2 時間までとしました。

1 回目の元気アップ週間で見つけた健康課題を、夏休みの時間を使って改善に向けて意識して生活できるように声掛けをお願いします。



健康診断が終了しました ご協力ありがとうございました！

～多くの受診の報告を頂いております。早期の受診ありがとうございます～

- ・耳鼻科疾患（耳垢栓塞等）では、プールに入ることによって悪化する場合があります。至急の受診をよろしくお願いします。
- ・病院を受診されましたら「治療証明書」や「診断票」をご提出ください。結果を、健康票に記録しています。

【受診率 6 月末現在】

眼科 66.7% 視力 56.1% 耳鼻科 67.5% 歯科 30.0%

AEDのご紹介

宇都宮市では、市立小中学校全校に A E D（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機器です。

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、緊急の際はご活用くださいますようお願いいたします。

