

ほけんだより 7月

藤沢市立
長後小学校
保健室
2020.7.2

学校がはじまって1か月がたちました。毎朝体温をはかたり、マスクをつけたり…今までとちがう部分もありますが、すこしずつなれてきたころでしょうか。つかれがでたら早めに休んで、今月もがんばろう



かんせんストップ! 『3密』に注意

5月にお話した【長後小のやくそく】おぼえていますか?

- ① 毎朝の体調チェック
- ② 手洗い
- ③ 咳エチケット
- ④ 3密をふせごう
- ⑤ 抵抗力を高めよう

とくに「手洗い」は、せっけんの減り具合からも、みなさんのがんばりが伝わります。ほかに、換気をして『3密』をさけるなど、引き続き気をつけていきましょう。

「ムンムン」

しめきったへや・たてもの



「ガヤガヤ」

ひとと近づいて話をする



「ギュウギュウ」

ひとがたくさんいる場所



夏本番! 『熱中症』にちゅうい

気温が高いとき・湿度が高いときなど、これからの季節は熱中症になりやすいです。「WBGT(暑さ指数)」という目安をもとに、すごし方に工夫がひつようです。

安全



注意



警戒



嚴重警戒



危険



「危険」のとき(WBGT=暑さ指数31℃以上)など、体育や休み時間の外遊びができないことがあるよ。

★こまめに水分をとろう



…水筒の中身はお茶・水だけでなくスポーツドリンクもOK!

★しっかり睡眠・朝ごはんを食べて体調をととのえよう

…朝ごはんを食べて、塩分をチャージしてきてね



★体調のわるいときは、むりせず休もう

…おうちの人や先生にそうだんしてね



保護者の方へ

出席停止の基準が変更になりました

6月23日付で新型コロナウイルス感染症に関する出席停止の基準が変更となりましたので、今一度ご確認ください。引き続き毎朝の健康観察をお願いします。

発熱の基準	<p>1 平熱が37.0度未満の場合 検温の結果、体温が37.5度以上の場合は、体調不良がなくても、出席停止とします。感染症法では、発熱とは37.5度以上と定義されていますが、検温した結果、体温が37.5度未満であっても、平熱より0.5度以上高く、かつ、体調不良（だるい、食欲不振、嘔気など）がある場合も、発熱の可能性があるため、出席停止とします。</p> <p>2 平熱が37.0度以上の場合 平熱より0.5度以上高い場合は、症状がなくても出席停止とします。検温した結果、体温の上昇が平熱より0.5度未満であっても、体調不良（だるい、食欲不振、嘔気など）がある場合も、出席停止とします。これまでに保護者からかかりつけ医等にお子様の平熱や発熱の基準について相談したことがあれば、学校にご連絡ください。</p> <p>※ 「1」「2」で出席停止となった場合は、保護者からかかりつけ医等に受診や電話等で相談し、登校の可否を確認し、学校にご連絡ください</p>
出席停止後の登校再開について <u>医療機関を受診していない場合</u>	発熱や症状がなくなった日から登校可とします。

スポーツ振興センター災害共済給付金の振込について

新型コロナウイルス感染症の影響で、災害共済給付における支払業務について遅延が生じております。振込予定日が決定次第、改めてお知らせいたします。保護者の皆様には、ご迷惑をおかけし誠に申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

熱中症対策について

マスクをつけての生活や、7月後半～8月にかけての登校など、例年以上に熱中症への対策が必要です。ご協力をお願いいたします。

★ 運動時のマスク着用について

体育の授業におけるマスクの着用は必要ないとされてます。（文部科学省通知）体育の授業・休み時間の外遊びなどの運動時にはマスクを外す、あるいは暑さで息苦しいと感じた時などには外す、ということをご家庭でもお子さんと確認してください。



★ 予備のマスクがあると安心です

マスクをしないまま登校したり、学校で過ごしているうちに汚れてしまったり、付け外しの際に落としてしまったり・・・ということがよくあります。保健室にも予備はありますが、数に限りがあります。予備のマスクをご準備いただけるとありがたいです。

★ 水筒の中身について

学校だよりにてお知らせしたとおり、通年スポーツドリンクも可となっております。ただし、糖分の含まれる飲料水の大量摂取にはご注意ください。

〈 清涼飲料水を飲み過ぎると… 〉

●砂糖のとり過ぎになる	●ビタミンB ₁ をたくさん消費してしまう	●むし歯の原因になる
冷たいと甘さを感じにくくなりますが、実は砂糖がたくさんふくまれています。	ビタミンB ₁ が足りなくなると、集中力がなくなったり手足がしびれたりします。	ミュータンス菌が砂糖（糖分）をエサにして作る酸により、むし歯になります。