

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.15 2020.10.29

感染症対策として予防行動の継続を！

石けんを使用したの手洗い・マスクの着用・ソーシャルディスタンス・換気を基本の予防行動として、学校生活において指導を継続していかねばなりません。

一人ひとりの安全な生活が、集団全体の安全につながります。

ご家庭におかれましても、同様の予防行動をとっていただくと共に、お子さんへの指導をお願いします。

これからの季節、この“基本の予防行動”を続けていくには、「なぜ行わなければならないのか」理解を深めてもらわなければならない。水道の水は冷たく感じるでしょうし、暖房を入れていても窓を開ければ寒いです。ご家庭でも、学校と同じように、必要であると教えていただきたいです。

また、併せてのお願いですが、手洗いの際に必要なハンカチ、予防のマスクは是非、持たせてください。そして、気温が低くなってきたら、室内でも寒さ対策のために上着や膝かけ、カイロなど、持たせていただくと過ごしやすいかと思います。

毎日の検温についても継続です。ご協力をお願いします。

気になる方は、厚生労働省ホームページの食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&Aをご覧ください。

健康診断について

校内で実施する検診項目は、11月で全て終了です。あとは、結果を待っているものがあり、全ての結果がそろったら、「健康手帳」でお知らせをさせていただきますので、しばらくお待ちください。

受診をおすすめする場合には、その都度、お知らせさせていただきますので、受診をお願いします。

カフェインの多量摂取に注意！

最近、自動販売機やコンビニなど、子どもたちの手が届く範囲にエナジードリンクが目立つようになったと感じています。エナジードリンクは、カフェイン含有量が多い飲み物です。

日本では、カフェイン摂取の上限が定められてはいませんが、海外では上限が定められているところもあります。興奮作用がある精神刺激薬で、中毒性が認められているからです。

その影響は、大人よりも子どもの方が少ない量でもあるはずです。清涼飲料水と同様に飲ませることがないようにご注意ください。

