

ほけんだより 6月

令和2年6月2日

太田市立藪塚本町南小学校 保健室

梅雨の季節となりました。学校も再開になりましたね。5月中は、すでに気温が30度を超える日があり熱中症が心配でした。現在、私たちはマスクをつけているので、意識的に水分補給を心がけないと熱中症の予防が難しいです。また、気温の高い場合の体育時は、マスクをしていると息苦しくなってしまうこともあると思います。そこで、体育の時にはマスクを外して、友だちとの距離をあけて、水分補給をこまめにとるといことで熱中症対策をしていきたいと思っています。(マスクをつけていたい人はこの限りではありません。) そのほか、外に出るときは帽子をかぶる、睡眠をしっかり取る、朝食はしっかり食べるなど体調管理に気をつけましょう。

かんせんしょうりゅうこうよぼう 感染症流行予防 3つの密を避ける



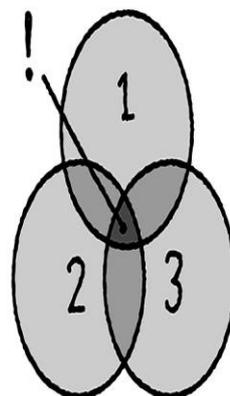
かんき わる みつべいくかん
①換気の悪い密閉空間



たすう あつ
②多数が集まる
みつしゅうばしよ
密集場所



まちか かいわ
③間近で会話や
はつせい みつせつばめん
発声をする密接場面



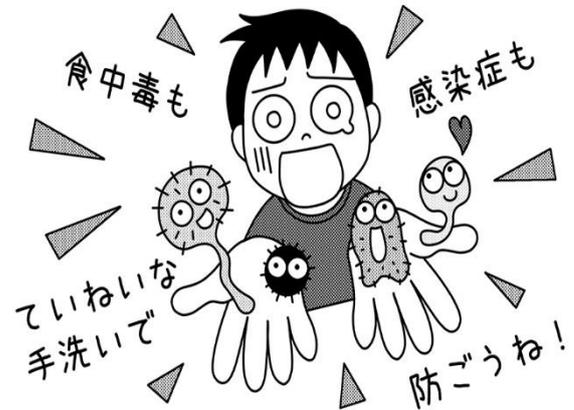
①~③が重なると特に
しゅうだんかんせん こう
集団感染の高リスク

健康観察表について

児童の健康状態を把握するために毎日計測、記入していただきありがとうございます。既に記入済みの健康観察表はご家庭で保管をお願い致します。

今後、児童が感染したり、濃厚接触者となったりした場合には、さかのぼりで事情聴取されることとなります。そのときに活用されることがあるためです。

びょうき よぼう きほん てあら 病気の予防・基本は手洗い



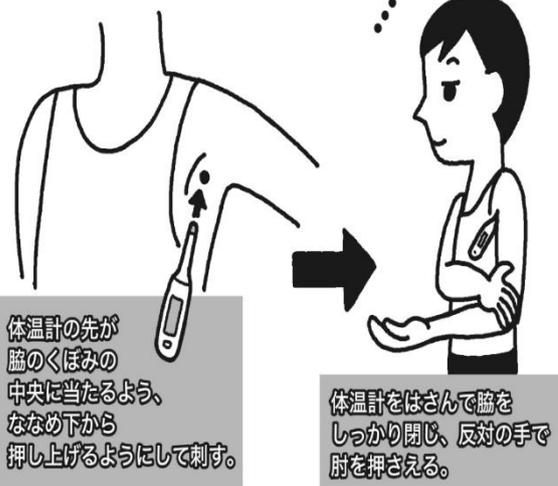
自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてください。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



おうちの方へお願い

※体調の悪い時には、無理をせず児童を休ませてください。(市教委の通知をご覧ください。)万が一の時に、他の児童にうつす可能性があるからです。基礎疾患があり健康面で配慮の必要な児童もおります。そのため、軽症の体調不良や微熱でも新型コロナウイルス感染症が危惧されます。学校で発熱や風邪の症状がある場合は早退をお願いします。また、早退の場合には、なるべく早くお迎えをお願いします。保健室で待つ場合も、他の体調不良者やけが人と同室になるため感染リスクが高くなるからです。ご理解ご協力をお願い致します。