

ほけんだより

高時小学校 保健室
2020年7月9日

だんだん蒸し暑くなってきました。今年は、新型コロナウイルス感染症の予防のため「新しい生活様式」を守りながらの夏となります。熱中症に注意しながら、夏休みまでの1ヶ月を元気に過ごしましょう。



早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!



のどが渴く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調



寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

がっこうさいかい かげつ あたら がっこう せいかつようしき まも
学校再開から1ヶ月。「新しい学校での生活様式」は守れていますか？

自分の生活を振り返って、チェックしてみましょう

○か×を記入



1. ソーシャルディスタンスを意識して、3密をさけている ()
2. 登下校や体育、休み時間以外の学校生活では、マスクをしている ()
3. トイレの後や、休み時間の後、給食の前後、掃除の後、外から帰ってきた後などに、必ず石けんで30秒以上手洗いをしている ()
4. 毎日持ってくるものを忘れずに持ってきている ()
- ①健康観察カード ②マスク ③ハンカチ ④ティッシュ ⑤水とう
5. 登下校中、他の人と近づきすぎないように気をつけている ()
6. 教室の窓を開けて、換気をいつもしている ()
7. 給食は、ルールに従って静かに食べている ()
8. 歯みがきは、口を閉じて飛沫が飛ばないように気をつけてしている ()
9. 早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活リズムで、免疫力(体に備わっているウイルスと戦う力)を落とさないようにしている ()
10. 自分を守り、友達を守ることを意識して、いじわるや悪口を言わないようにしている ()



て あら 手洗い vs コロナウイルス か 勝つのは手洗い! て あら

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

ゆびさき ゆび あいだ てくび て
指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!