



令和2年6月1日(月) NO.5

下仁田町立下仁田中学校・保健室

○裏は、「熱中症を予防しよう!」です。
体調管理をして予防に努めてください。

緊急事態宣言が解除され、また学校生活が再開しました。本当に良かったですね。でも新型コロナウイルス感染の危険が無くなった訳ではありません。予防対策は今後も続きます。2020年5月22日、文部科学省は学校を再開するにあたって、感染リスクを可能な限り低減するために「学校の新しい生活様式」を作成しました。下中でもこれらのガイドラインを踏まえて、感染症予防対策を実施します。自分や大切な人の健康を守るために、ご協力をお願いします。



<誰でも安心して利用できる保健室のために>

～利用する内容で第1か第2保健室に分かれます～

* 第1保健室(保健室)… けがの応急手当、健康相談、委員会活動、健康診断等。

* 第2保健室(カウンセラー室)… 病気(検温の必要のある症状)の時、頭痛、発熱、のど、せき、

くしゃみ、鼻水、息苦しい、だるい、関節痛、悪寒、腹痛、味覚障害、臭覚障害等

・第2保健室には、問診をするスペースと、2か所の個室を用意しています。保護者が迎えに来るまで、他の人との接触を可能な限り避けることができます。

(使用後はアルコールまたは次亜塩素酸ナトリウムで消毒を行います。)

・養護教諭は普段は第1保健室で執務をしています。生徒が保健室を利用する際は、第1保健室入り口で、症状を伝えてください。第1か第2のどちらを利用するか決めます。なお第2保健室では、生徒の症状により、養護教諭や職員はフェイスシールド、ゴム手袋、ガウンを身に付けます。



6月の保健予定

6月4日(木) むし歯予防デー

6月11日(木) 尿検査①(全学年) (前日に容器等を配布)
スクールカウンセラー来校日

6月17日(水) 耳鼻科検診(1年生) 13:30～

6月18日(木) 内科検診(全学年) 14:00～ (1年→2年→3年)

6月25日(木) 尿検査② (6/11尿検査①の陽性者と、未提出者)
胸部X線検診10:40～(1年生の希望者・該当の職員)
スクールカウンセラー来校日

6月30日(火) 心臓検診(1年生) 11:30～

* 検診では、生徒の健康観察と、十分な感染症対策を行ったうえで、実施します。

* 今年度、歯科医師会では「良い歯のコンクール」は中止にしましたが、「歯と口の健康啓発標語」と「良い歯のポスター」は募集をしています。そこで、下中では例年通り「歯・口の健康啓発標語」は、生徒保健委員会が中心になり、全校生徒で取り組みたいと思います。ポスターは、美術部にお願いしました。みなさん!大切な歯を守るために、活動への協力をよろしくお願いします。



●下中コロナウイルス感染予防

・8つの約束●

①せっけんを使った手洗い30秒実行
(アルコールでの手指消毒也可)

②症状が無くても、マスクを着用

③身体的距離の確保
(できるだけ2m、最低1m離れる)

④毎朝、体温測定
(健康観察記録表への記入)

⑤規則正しい生活
(食事・睡眠・運動・学習)

⑥心の健康管理
(ストレスをためない)

⑦帰宅後は、手洗い、うがい、顔洗い、着替える

⑧3密を避ける
(密閉・密集・密接)



＜保護者の皆様へ＞

- * 毎朝、「健康観察記録表」に、体温・症状をお子さんが記入しています。声かけと健康状態の確認をお願いいたします。「健康観察記録表」は流行が終わるまで配付します。
- * 体温が37.0℃以上、または平熱よりも1.0℃以上高い場合は、学校に連絡して休ませ、自宅で休養させてください。（欠席にはなりません。）
- * お子さんの健康状態等で気になることがありましたら、担任や養護教諭までご相談ください。

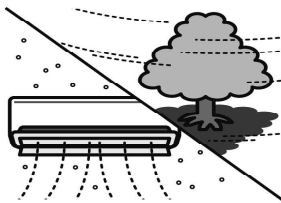
＜熱中症を予防しよう！＞ 熱中症は、命にかかわる病気です。

- ①睡眠不足や、体調不良の時は十分注意をしてください
- ②マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなるため、熱中症になりやすいです。学校では休み時間ごとに、水分補給をしましょう。
- ③熱中症は癖になります。1回でもなった人は要注意です。
- ④朝食を毎日食べること、意識してこまめに水分補給をすることが大切です。

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1～0.2%の食塩水がベスト



暑さに強いからだをつくっていきこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!
おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかりましょう。

暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしないう。

熱中症になりやすいのはどんな日?

日差しが強い

気温や湿度が高い

前日より急に気温が上がる

風が弱い

梅雨明け直後は、特に注意が必要です!