

ほけんたより5月

2020. 5. 11
鱈ヶ崎小学校
保健室 No.2

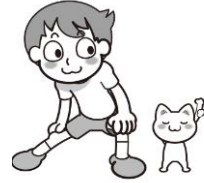
ほけんもくひょう
保健目標

て
• 手をしっかり洗おう

あら



この1ヶ月、みなさんは**げんき**に過ごせましたか。
早く起きて、朝ご飯を**しっかり**食べ、時々**運動**もできましたか？
勉強や読書、テレビにゲームにスマホ、目の使いすぎで視力低下になって
いませんか？規則正しい生活や良い習慣を身につけて、健康な体と心を
目指しましょう。



保護者の方へ

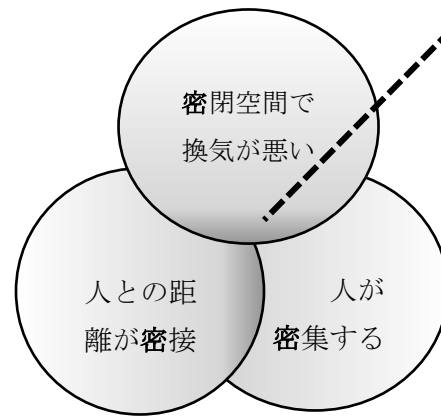
集団感染発生リスクが高いので、
3つの密を避けること。

【コロナウイルス感染症について】

引き続き予防対策にご協力ください

- こまめに石けんで手をよく洗う（爪は短く切る）
- 3つの咳エチケット
マスクの着用、ティッシュハンカチを使用
手を使わず袖で口や鼻を覆う
- 3つの密を避けましょう
- 規則正しい生活を送り抵抗力を高める
- 毎朝の健康観察について

登校前に体温を必ず測定していただき、普段と違う場合には、無理に登校せずに
学校を休み、医療機関を受診するようにお願いします。



国からの布マスクを5月11日・12日に配付します



コロナウイルスに感染して死亡するのは男性の方が多いというデータが世界中からあがっています。これはタバコの喫煙率と関係があるようです。「タバコは百害あって一利なし」、この機会にぜひ禁煙をお勧めします。

熱中症の予防・対処方法

これからの季節は気温や湿度が上昇することから熱中症の発生が危惧されます。熱中症は例年、梅雨入り前の5月頃から発生し7月下旬から8月上旬に多発する傾向があるため、早い時期からの対策が必要です。



注意その1 急に気温が上がった時



この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります



注意その2 ムシムシして湿度が高い時

湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

毎日の生活リズムを整えて体力を維持しておくことはもちろんですが、軽い運動などで体を徐々に暑さに慣れさせる、水分をこまめにとるなど、本格的な猛暑が訪れる前に、予防を習慣づけていくことが大切になります。