

ほけんだより 7月

令和2年 7月 1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

7月の保健目標は、「夏を元気に過ごそう」です。

分散での登校が始まって1か月がたちました。早寝早起きなど、生活のリズムは整っていますか？また、蒸し暑い日が続いています。30度を超す日も多くなりました。この時期に気をつけなければいけないのは、「熱中症」です。密集を避けながら熱中症も予防して、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症をふせぐには

暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが熱中症です。そのようなときにはげしい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかります。



熱中症になりやすいのは…？

- ◇寝不足のとき⇒前の日のつかれが残っています。
- ◇朝ごはんを食べていないとき⇒十分に水分や塩分をとれません。
- ◇下痢や熱があるとき⇒体から水分が出てしまっています。

熱中症をふせぐために…



- 暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- 臭合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。

☆保護者の方へお知らせ☆

7月より一斉登校となります。感染症予防の対策を取りながらの登校となり、ご不安もあるかと思えます。笹塚小学校では、渋谷区のガイドラインに従って、以下の点に配慮して教育活動を行っていきます。

区のガイドライン

- ア 新型コロナウイルス感染症についての理解
- イ 「3つの密」の徹底した回避（1～2mの距離の確保）
- ウ 正しいタイミングと正しい方法による手洗いの励行
- エ 咳エチケットの徹底
- オ 渋谷3S（セーフ スクール スタイル）による感染拡大防止の意識向上
- カ 各校が策定した感染防止策の徹底

① 登校

- 昇降口での健康観察表のチェックはしません。
- 教室で担任が「健康観察表」のチェックを行います。

② 授業

- 席を離して座り、教室内ではマスクを着用します。
- 体育ではマスクを外し、距離をとった活動をします。
- 特別教室（図工室、音楽室、理科室等）で授業を行うようになります。
- 手洗い指導も継続して行います。
- 中休み 15分、昼休みと清掃なしの特別時程となります。
⇒「笹塚小学校 日課表（7月）」を参照してください。

③ 休み時間

- 校庭や体育館は密集を避けるため、学級ごとに割り当てをして使用します。
- ※熱中症対策のため、警戒レベルをチェックし、規定の数値を越えたら屋外での活動は中止とします。

☆引き続きご家庭でもご協力ください☆

- マスクの着用と記名をお願いします。予備のマスクももたせてください。
- 毎朝の健康チェックと検温、「健康観察表」の記入・持参をお願いします。
- 毎日ランチセットを持ち帰り、交換してください。（マスクを入れるビニール袋）
- 発熱や体調不良時はご家庭で様子を見ていただくよう、お願いします。

