



すこやか



令和2年6月9日号
渋谷区立千駄谷小学校
校長 加納 一好
養護教諭 脇坂 恵理

6月1日から分散登校が始まり、久しぶりに皆さんに会えて嬉しかったです。約3か月ぶりに会った皆さんは身長が伸びていて、とてもたのしく見えました。

新型コロナウイルス感染症の流行はまだ続いています。皆さんが安心して学校生活を送るために、玄関での健康観察表の確認は当面行います。引き続き、毎朝健康観察を行い、健康観察表への記録をお願いします。健康観察表は、登校日には忘れずに持ってきてくださいね。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう！

☆☆今年には特に熱中症の対策が必要な理由☆☆

- ① 外出を自粛していたため、体が暑さに慣れていなく、汗をかき癖がついていない。
- ② マスクをしていると喉が渇きにくいいため、水分を取らないことが多い。
- ③ マスクをしていると、吸い込む空気が温かくなり、体からの熱が逃げにくくなる。
- ④ マスクをしながら呼吸をすると、多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすくなる。



☆☆ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するためには☆☆

① 暑い日は無理をしない

急に暑くなった日は特に注意

暑さ指数(WBGT) 28℃(気温31℃相当)以上の時は、屋外での活動や屋内でも蒸し暑い場所での活動は控えましょう。



② 水分・塩分を適度に取り

休憩をしましょう！

普段の水分補給は水や麦茶で十分です。たくさん汗をかいた時は、麦茶や経口補水液がおすすめです。



③ 体調が悪いときは危険！

無理をしないようにしましょう

睡眠不足や風邪気味、下痢の時は熱中症になりやすいので、注意しましょう。熱中症の予防にも規則正しい生活はとても大切です。



④ すずしい服装を心がけ、 屋外へは帽子をかぶって出かけましょう



風通しが良く、速乾性のある服装がおすすめです。帽子だけではなく、日傘でもよいですね。

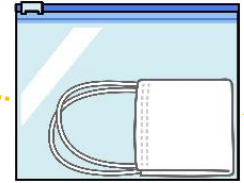
がっこう ねっちゅうしょうよ ぼうたいさく ☆学校での熱中症予防対策☆

○毎日、暑さ指数（WBGT）を測定します。その指数によって、休息や水分を取る時間を増やしたり、屋外での活動を中止したりします。

○子供たちは、休み時間や体育の時間は、ソーシャルディスタンスに気を付けながらマスクを外します。

○屋外に出る時は、帽子をかぶります。

○こまめに水分をとるよう声をかけます。



～皆さんにお願い～

- ・学校では、マスクを外すことがあります。外したマスクを入れる袋を持って来てくださいね。
- ・汗でぬれてしまったマスクは、新しいマスクに取りかえましょう。
- ・冷水機が当分使えないので、なるべく水筒を持って来てくださいね。すごく暑い日の水筒の中身は、水よりも麦茶がおすすめです。

ねっちゅうしょう ☆熱中症になってしまったら・・・☆

濡れタオルや霧吹きの水で肌を濡らしてから、うちわであおいだり扇風機の風を当てたりして体を冷やします。

意識が不安定な時や、自分で飲水ができない時は、病院に搬送します。



水やお茶、経口補水液を少しずつ飲みます。経口補水液は、保健室に常備してあります。

冷房の効いた屋内や風の通る日陰で横になり、首やわきの下、足の付け根を冷たいタオルや氷で冷やします。

保護者の方へ

○毎日の健康観察や健康観察表への記録のご協力ありがとうございます。学校では、毎朝玄関で健康観察表の確認を行っております。遅刻をされた際は、必ず保護者の方が教室まで付き添っていただき、教室に入る際に担任に健康観察表の確認をしていただきますようご協力お願いいたします。

○保健調査票と運動器検診問診票を返却いたしました。2～5年生は大変お手数ですが、新しい保健調査票に転記をお願いいたします。6年生は加除修正をお願いいたします。けがや病気の際に活用する大事な書類ですので、提出期日を守っていただきますようお願いいたします。

○現在、保健室の子供用マスクの在庫が少ないため、保健室からマスクを貸し出した際は、下着等と同様に新しいマスクを返却していただきますようお願いいたします。