

# 7月 ほけんだより

令和2年7月7日 No.6 尾道市立高見小学校 保健室

学校が再開して1ヶ月がたちました。日常生活が戻りつつありますが、今でも全国で1日のコロナウイルス感染者数は100人を超えています。毎日の手洗いや手のアルコール消毒は、丁寧にこまめにできていますか？引き続き、気を緩めることなく、感染症対策を行いながら、毎日元気に学校生活を送ることができるように、みんなで意識していきましょう。



## 知って防ごう！熱中症

### ●熱中症とは？

暑く湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

### ●熱中症の症状と危険度

<p>危険度 1</p> <p>気分が悪い めまい、立ちくらみがある 手足がしびれる</p>	<p>危険度 2</p> <p>頭ががががする 吐き気がする・吐く 体がだるい</p>	<p>危険度 3</p> <p>体が熱い 体がひきつる まっすぐ歩けない・走れない</p>
--	---	---

### ●熱中症予防のために

水分(塩分)をとる

のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとろう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。

休けいする

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休憩しよう。汗がこもっているので、ぼうしは外そう。

ぼうしをかぶる

日差しが強いときは、ぼうしをかぶろう。つばがついている通気性がいいものを選ぼう。

首などを冷やす

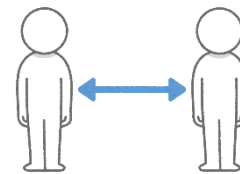
ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために「3とる」も心がけよう！

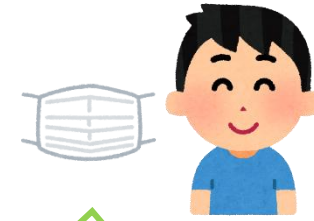
コロナウイルス感染症対策のため、登下校時・体育の授業以外はマスクを着用していますが、暑い中マスクをつけっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。コロナウイルス対策をしつつ、熱中症にならないようにするために、「3とる」を実行してください。

- ①人とのきよりをとる
- ②マスクをとる
- ③水分をとる

(屋外・運動時・登下校時)



友達や先生と近すぎないよう、十分なきより(1メートル以上)をとりましょう。



十分なきよりをとった上で適度にマスクをとりましょう。



のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。



### ～7月の健康診断の日程～

日にち	検査項目	対象学年	もってくるもの
7月9日(木)	内科健診	1・3・4年生	たいそうふく 体操服
7月30日(木)		2・5・6年生	※プール用バスタオル (4・5・6年生女子)
7月17日(金)	心電図	1・4年生	体操服

～保護者の皆様へ～

学校で行う健康診断は、健康上問題があるか、疾病の疑いがあるかという視点で選び出すスクリーニング(選別)ですので、結果でお知らせしたものが確定された診断名ということではありません。定期健康診断の結果、再検査が必要・疾病の疑いがあると思われる場合には、医療機関で診察を受けられて、必ず返信票を学校に提出してください。すでに治療中である、定期的に経過観察をされている場合には、その旨をお知らせください。