

祭 ほけんだより 8月

令和2年8月6日
第6号
甲山小学校 保健室

夏も心配、感染症…

私は今日も元気です

朝の体温 ○ ○ ○ °C

夏休みも
毎朝体温を
測ろう



毎朝の健康観察、よろしくね。

あさってから待ちに待った夏休みです。12日間あります。
けがや病気をしないように、新型コロナウイルスにも十分
注意して、楽しく過ごしてくださいね。



一人ひとりが
できることを
きちんとして

・マスクをする ・換気をする ・3密を避ける

・あわあわで手洗いする(指先・親指・手首を
ていねいに)

・生活リズムを守り、抵抗力を高める

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと
壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持って
います。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利!



かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

「ムムム」

しめぎったへや・たてもの



「ギュウギュウ」

ひとがたくさんいる場所



「ガヤガヤ」

ひとちか人と近づいて話をする



あなたと大切な人を守るために、
一人ひとりが心がけましょう。

With コロナ・・・コロナとともに

マスクと過ごす夏



暑さにいっそう警戒を!

まぎらわしい、その症状…

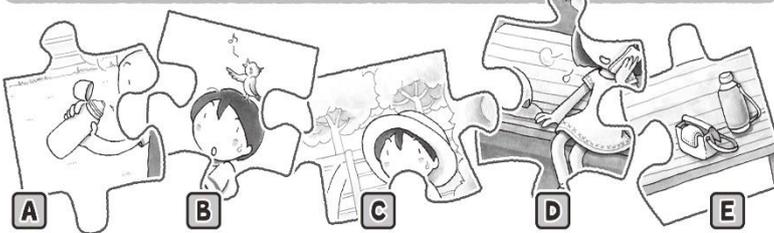
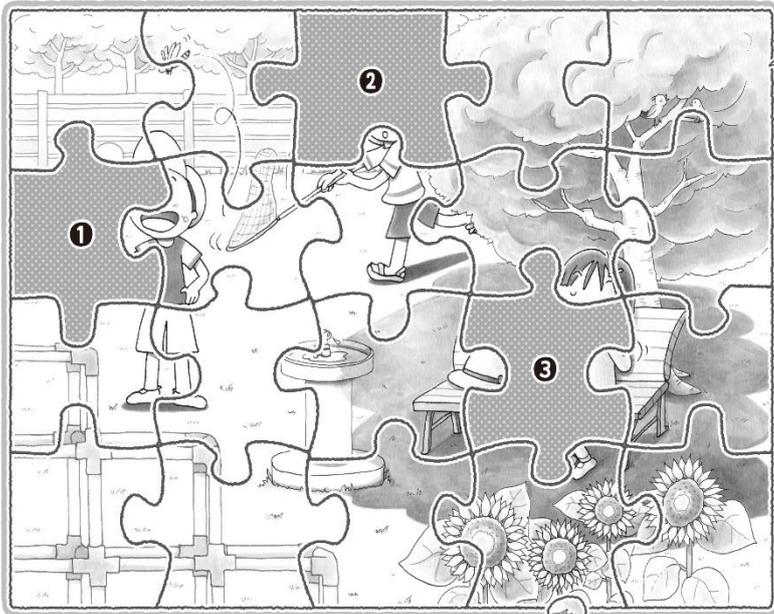


確実に予防できるのは熱中症です!



中暑対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。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。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して。



みんなは特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



暑い日には水分補給をこまめにしよう。帽子をかき、涼しい場所で休めよう。

熱中症の応急処置はあわてず、すみやかに

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



意識がない場合は、救急車を呼びましょう

★ 健康診断の予定

日時	開始時刻	項目	対象学年	その他
8月27日(木)	10:00~	心電図検査	1年・4年	*問診票が必要です。
8月31日(月)	13:30~	眼科	全学年	
9月24日(木)	13:30~	歯科	1・2・3年	
10月1日(木)	13:30~	歯科	4・5・6年	
10月20日(火)	14:00~	内科・脊柱・結核	1年・2年	*問診票が必要です。 *マラソン前健診を兼ねます。
11月11日(水)	14:00~	内科・脊柱・結核	3年・4年	*問診票が必要です。 *マラソン前健診を兼ねます。
11月13日(金)	14:00~	内科・脊柱・結核	5年・6年	*問診票が必要です。 *マラソン前健診・修学旅行前健診を兼ねます。
*2学期の身体測定と耳鼻科健康診断(全学年)の日時は未定です。				

★ 「健康の記録」を明日配布します。ご覧になられたら8月20日に学校へお返しください。

★ 8月の「生活チャレンジ週間」は24日(月)~28日(金)です。