

ほけんだより 7月

令和2(2020)年度
枚方第二小学校
保健室

学校が始まって3週間。だんだんと疲れがたまってきていませんか？最近気分が悪い、のどが痛い
と保健室に来る人が増えてきました。今しんどくなくても、無理をしないで早く寝たり、お休みの日
も規則正しい生活をして、からだを休ませてあげてくださいね。密にならないことや検温…もうい
いやん！と予防にも疲れてきているかとは思いますが、新しい生活スタイルはコロナ以外の病気の
予防にもなるので、心がけていきましょう。

あたらしい生活スタイルを定着させましょう♪

<p>人との間隔を空ける</p>	<p>家に帰った時、教室に入るときには手をあらう</p> <p>30秒</p>	<p>毎朝体温を測って自分の体調を知っておく</p> <p>学校には検温カードを出してね</p>
<p>かぜの症状がある時はおうちで休む</p>	<p>エアコンを使ってもこまめに換気をする</p>	<p>公園はすいた時間に行く</p> <p>遊びに行くときは、中より外に</p>
<p>食事は向かい合わないで横並び</p>	<p>症状がなくてもマスクをつける</p> <p>のどがかわいていなくてもこまめに水分補給</p> <p>OFF</p> <p>外で人と2m以上の距離が取れるときはマスクを外して休む</p>	

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！

●気温や暑さ指数をチェックして、安全な環境で運動しましょう。
児童会通りと体育館前に温度計があるよ！



気温	暑さ指数	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は、運動を中止する。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動はやめる。体育は30分以内で行う。10~20分おきに休けいを取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休けい)	積極的に休けいを取り、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休けいをとる。
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全	熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は必要。

体育も休み時間もこの気温や暑さ指数(WBGT)をみて、運動できるか判断します。

●清涼飲料水の飲みすぎに注意！

熱中症予防のためと思って、スポーツドリンクなどを飲みすぎてしまうと…

<p>さとうの取りすぎになる</p>	<p>集中する力がなくなる</p>	<p>むし歯になりやすくなる</p>
--------------------	-------------------	--------------------

学校に持ってくる時は、お茶と一緒に少し薄めたものを持って来てね！

着任のお知らせ

6月29日から保健室に勤務しています、といたします。
みなさんが健康で元気に学校生活を送れるよう、先生と一緒に保健室からサポートしてまいります。よろしくお願ひします。

