

☆！ほけんだより☆！6月

令和2（2020）年度
枚方第二小学校
保健室

休校から分散登校、そしてやっと！クラスにみんながそろそろ学校が始まりました！自分が病気になる、まわりにつささないようにすることは、これからも必要です。手あらいをして、しっかり食べて、しっかり寝ましょう。しんどい時は、無理をせずに休もうね。

また、お医者さんにみてもう健診はまだ先になりそうです。からだや心のことで心配なことや質問があれば、保健室にお話ししにきてくださいね。

身長・体重・視力・聴力を測定しました！

6月1日～5日の間で保健の測定をしました。半年も間が空いたので身長も体重もぐんと成長していたと思います♪今までのやり方とちがって、体育館で行いましたが、みんな静かに距離を取りながら、上手に受けることができましたね。けんこうカードと視力と聴力で所見があった人には、結果のお知らせを渡しています。お知らせもらった人は、早めに病院でみてもらいましょう。



保健室での感染予防～パート2～

- *しんどい人（体調が悪い人）は保健室で対応します。
- *けがをした人は、相談室（図書室のとなりの部屋）で手当をします。



➡どっちに先生がいるかわからないので、まずは職員室にきてくださいね。

おうちの方へ～出席停止について～

6月より出席停止の基準が変わりました。学校感染症にかかった場合に加えて、以下の場合でも出席停止になります。

- 発熱や風邪の症状、体調に不安があって欠席した場合。
- 新型コロナウイルス感染症にかかった場合。
- 保健所より「濃厚接触者」と指定された場合。

37.5℃以上の発熱はもちろん、熱はなくてもかぜ症状や体調不良の場合には、保護者に連絡し

ステイホームで
たいりよく
体力ダウン + **マスク** + **暑さ** に慣れてない今！
ねっちゅうしょう
= **熱中症** になりやすい！！

こんな症状があれば、注意！



だるさやはき気



クラクラする・頭が痛い



あせがすぐ出る・全くかかない

「熱中症かな」と思ったら・・・



風が通るすずしい
日かげやすずしい部
屋で休けいする



頭や首などを
ぬらしたタオルで
冷やす



首やわき、太もも
を氷や保冷剤で
冷やす



冷たい麦茶や水、
スポーツドリンク
などを飲む

☆お茶と一緒にスポーツドリンクを学校に持って来ても大丈夫です。飲むのは運動した後だけに
して、さとうを取りすぎないように水で少し薄めておくといいと思います。

熱中症を予防するには・・・

こまめに
水分を取る

こまめに
休けいする

げんき
元気じゃない時
は無理しない



☆体育の時、外で遊ぶ時、「暑いな。息が苦しいな。」と思った時は、マスクをずらしたり、外しても
持っているふくろに入れましょう。マスクを外しているときは、周りの人とはなれていようね。