

ほけんだより

令和3年7月1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

夏休みまであと1か月を切りました。たくさんのご機嫌を頑張った1学期、健康に笑顔で過ごせたでしょうか？ やり残したことに挑戦をしたり、1学期の振り返りをして、良い締めくくりができると思います。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう

ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいのはどんなとき？

〇気温や温度が高いとき

汗をたくさんかいて、体の水分や塩分が足りない状態になります。



〇急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。



〇風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいので、体温調節がうまくできません。



◇寝不足のとき

毎日の疲れがとれないと、体調不良の原因になります。



◇朝ごはんぬきのとき

朝食を食べないと、睡眠中に汗で不足した水分・塩分が補給できません。



◇体調不良のとき

(特に下痢・発熱) 下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりするとさらに体温が上がってしまいます。

暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。立ちくらみやめまい、頭痛や吐き気などがおこり、呼びかけに反応できなくなったり、体温の調節ができなくなって高体温になります。最悪の場合、命にかかわることもあります。

ねっちゅうしょう からだ まも 熱中症から体を守ろう！！

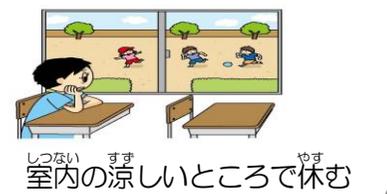
こまめな水分補給



規則正しい生活習慣



体調が悪いときは無理をしない



運動する時、暑い場所で活動する時は、日陰で休憩を取る



暑さに慣れておく



生活に気をつけながら、暑さと上手に付き合っ 夏を健康に過ごそう！

ねっちゅうしょう しんぱい とき はず 熱中症の心配がある時はマスクを外すことができます

体育の授業や登下校時など、熱中症などの健康被害が起こるおそれがあるときはマスクを外しても大丈夫です。



マスクを外したら、会話はひかえて距離をとろう



マスクをしている時に息苦しさを感じた時は、少しの間マスクをずらしたり外したりしましょう。

【保護者の方へ】 新型コロナウイルス関連の出席停止等の取扱いについて

日頃より、感染症予防への対策をありがとうございます。朝の体温測定・健康観察、手洗い、マスクの着用など、引き続きご家庭からのご協力をよろしくお願いいたします。

学校保健安全法第19条規定に基づきまして、以下の場合には出席停止の措置を取っています。

- 〇感染が判明した場合
- 〇感染者の濃厚接触者に特定された場合
- 〇発熱等の風邪症状がみられるとき
- 〇同居の家族に風邪症状がみられるとき 等



<発熱等の風邪症状とは…>
発熱、せき、のどの痛み など
※症状が不明瞭な場合はご相談ください。

《お願い》 新型コロナウイルス感染症について、児童本人または同居のご家族の方がPCR検査を受けることになった場合、濃厚接触者と判定された場合は、速やかに学校へ連絡し登校を控えてください。家庭で休養し体調の経過を見守ってください。感染拡大防止のためご協力をお願いいたします。