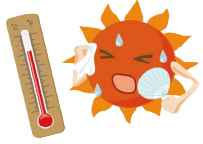


ほけんだよい

令和2年9月9日発行 大瀧小学校・保健室



“熱中症”と“感染症”に注意を！



9月になっても猛暑が続いていますが、もう少しこの暑さが続くようです。

学校では子どもたちを熱中症から守るために、こまめに「環境省熱中症予防情報サイト」と「温湿度計」を確認し、注意喚起しています。

熱中症の危険度チェック



①環境は…

- ☐ 気温・湿度が高い
- ☐ 風が弱い
- ☐ 日差しが強い
- ☐ 急に暑くなった



②身体面は…

- ☐ かぜ気味ではないか？
- ☐ 寝不足ではないか？
- ☐ 水分はきちんととっているか？
- ☐ 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)



※当てはまる日は気を付けよう！

ご家庭でも、環境省のホームページや左記を参考に予防対策に努めてください。また、生活リズムを整えて暑さに負けない体づくりと感染症に負けない生活習慣づくりをお願いします。

水分補給



のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を。

※水筒には、たっぷりの水を入れておくと冷たさが長持ちします。

※大量に汗をかいたときは、スポーツドリンク等で塩分も補給しましょう。(運動会当日は水またはお茶の水筒と、水で2倍に薄めたスポーツ飲料の水筒と、2本の持参をおすすめします。)

ぼうし

日差しが頭や顔に直接当たるのを防いでくれる。つばがついている通気性のよいものを。



※登下校時にも着用するとよいです。

休憩

木陰や屋根のあるところ等、涼しい場所で休憩を。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外します ※汗の始末や着替えもすると早く回復できます。



熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

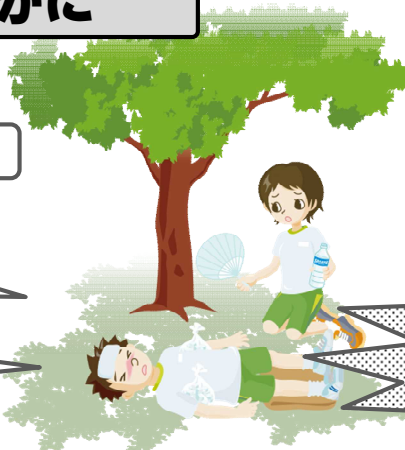
衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる

脇の下・首・足の付け根を冷やす

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

意識がない場合は
救急車を呼びます





学校も“新しい生活様式”を実行中！

感染症予防のために「学校の新しい生活様式」に沿って生活しています。以下を確認の上、ご協力をお願いします。

みんなで守ろう！ ～学校の新しい生活様式～

朝：家庭で健康チェック ⇒ カードに記入。具合の悪いときは無理せず休養を。

授業中はマスク・咳エチケット・換気・ソーシャルディスタンス

- ・冷房の効いた部屋ではマスクを着用 ⇒ 暑いときや運動時はマスクを外す。そのときは「人と少し離れる」「おしゃべりを控える」
※バス内は、必ずマスクを着用すること。
- ・咳はマスクで口と鼻を覆って ⇒ マスクがなければハンカチで口・鼻を覆う等の対応を。
- ・窓やドアを開ける ⇒ 冷房・暖房を使用しているも外気を取り入れる。
- ・遊ぶときも登下校も ⇒ 密接・密着を避ける。

活動の前後に石けんで手洗い ⇒ 洗った後は自分のハンカチでふく

給食は食べることに集中し、おしゃべり控えめ ⇒ 食べ終わったらマスク着用



お知らせします！「新型コロナウイルス感染症対応」

予防対策については複数回お知らせしているところですので、継続した行動をお願いします。発症した場合などの対応についてを以下にお知らせします。不明な点はお問い合わせください。

事例	対応	備考
児童・職員が感染した場合	・感染者は2週間程度の休養(出席停止)	※本人の症状や、医療機関・保健所の指導で休養期間が変更されることがある。
	・感染者が在籍する学級は数日間の臨時休業	※濃厚接触者の状況や感染状況によって休業期間が決定される。
	・感染者が在籍する放課後児童クラブは数日間の閉鎖	
児童・職員が濃厚接触者となった場合	・原則として2週間登校しない(出席停止)	※患者と接触した日から起算して2週間程度 ※保健所の指導で期間が変更されることがある。 ※在籍する学級や放課後児童クラブは閉鎖しない
児童・職員の家族が濃厚接触者となった場合	・健康観察を十分に行ったうえ、健康状態良好であれば登校・出勤は可能	※ただし不安がある場合は休養してかまわない。(出席停止にできる。)
児童・職員が発熱等、新型コロナウイルス感染症に類似した症状がある場合	・休養し、医療機関を受診する。	※医療機関の受診結果に応じて、出席停止にできる。
家族が発熱等、新型コロナウイルス感染症に類似した症状がある場合	・不安があれば休養し、健康状態を確認する。	