けんこうだより

令和２年６月10日
上菅田中　保健室

STAYHEALTHY！（健康で過ごそう！）

皆さん、こんにちは。学校が再開されました！ニコニコ登校する様子に元気づけられています。でも、学校の生活に体が慣れていないことや急に暑くなってきたために、疲れが出やすくなります。ワクワクするような毎日を送るために、まず、生活リズムを取り戻しましょう。基本は「早寝、早起き、朝ごはん！」やれるところから始めていきましょう。

歯の衛生週間

感染症予防と言えば「うがいと手洗い」が定番ですが、「歯みがき」にもインフルエンザやかぜの予防効果があります。

いい加減な歯みがきで、口の中の細菌が増えます。その毒素で粘膜が壊され、そこからウイルスが入り込みやすくなります。日ごろから、ていねいな歯みがきをすることで粘膜の健康を保ち、むし歯や歯周病と同時に感染症予防にも役立ちます。

そのために　何をしようかな？

定期健康診断の予定

◇　身体計測　　7/15（水）　各学年

（身長・体重・視力、聴力 …１・３年のみ）

その他の定期健康診断の延期について

本来、学校保健安全法では、定期健康診断は６月30日までに行うことになっていますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止による臨時休校により、今年度は（内科・眼科・耳鼻科・歯科検診、尿検査、心電図検査を）９～12月に行う予定です。今、校医の先生方等と安全に行えるように計画を立てています。決まり次第お伝えします。

暑くなってきました！新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

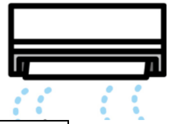
1　暑さを避けましょう

・エアコンを利用するなど、室温を調節

・換気扇や窓を開けるなど換気

・暑い日や時間帯には無理をしない

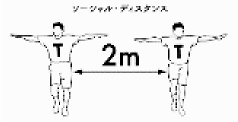
・涼しい服装



2　適宜マスクを外しましょう

・気温・湿度が高い時には要注意

・屋外で人と2メートル以上離れているときにはマスクを外す



・マスクをしているときには、体に負担がかかる運動を避け、周りの人と距離をとり、マスクを外して休憩を！

運動などは避け、周囲の人と距離を

3　こまめに水分補給をしましょう

・のどが渇く前に水分補給

・1日に1.2リットルを目安に

・大量に汗をかいたときには、塩分も忘れずに

4　日頃ら健康管理をしましょう

・日頃から体温測定と健康観察

・体調が悪いと感じたとは、無理せず自宅で休養

5　暑さに備えた体作りをしましょう

・暑くなり始めの時期から適度に運動

・水分補給は忘れずに

・無理のない範囲で

【参考：環境省・文部科学省情報サイト】

保護者の方へ

いつもご協力くださり、ありがとうございます。さらに、様々なお心遣いをいただき感謝しています。この場を借りてお礼申し上げます。「上菅田中学校だより（６月８日発行）」でもお知らせしたように、学校では感染防止対策を行っています。

さて、大変恐縮ですが、これからも安全、安心な環境づくりに向けてご協力をお願いいたします。

【お願い】

１　登校前の健康観察・体温測定にご協力ください。

・いつもと違うなど、ちょっとした変化をとらえてください。一番身近で見ていらっしゃるおうちの方の気づきが大切です。

・不調の時には、無理をして登校せず、休養させてください。（かぜ症状などがあるときには欠席になりません。）その場合には、学校にご連絡をお願いします。

・教育委員会の指示により、熱の有無にかかわらず、体調が悪い時には早退になります。ご了承ください。

２　緊急連絡先に変更、追加があるときには、速やかに学校にお知らせください。

・早退等になる場合には、保護者の方にご連絡いたします。確実に連絡が取れるところをご連絡ください。

・お子さん一人でお帰しすることもあります。お子さんが家に入れるよう、鍵の扱い等についてあらかじめ相談しておくことをお勧めします。

今後ともよろしくお願いいたします。

（養護教諭　続橋早苗）