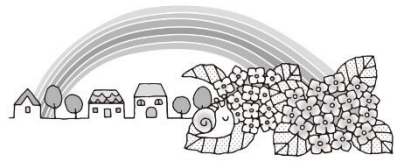


# ほけんだより 6月

北本市立東小学校  
保健室  
R2.6.1



長い休業期間でしたが、みなさんいかがお過ごしでしたか？最近、急に暑くなったり、涼しくなったりしていましたね。急な暑さで具合が悪くならないように、生活リズムを整え、水分をきちんととるようにしましょう。

6月の生活目標は「歯みがき ぶくぶくうがいをして、歯を大切にしよう」です。今年は、新型コロナウイルス感染症予防のため、学校での歯みがきはお休みをして、給食後にはぶくぶくうがいをします。おうちで朝・夜の歯みがきをしっかり行いましょう。

## ぬのせい 布製マスクの配付について

文部科学省より、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、布製マスクが届きましたので、本日お配りしました。1日1回の洗濯で約1カ月は使用できるそうです。方が一、不良品等ありましたら、学校へご連絡ください。

### ぬの 布マスクの洗い方



- ①洗面器に衣類用洗剤を入れて溶かす。  
※衣類用洗剤の使用量は、裏面の表示に従ってください。目安は洗面器に水2リットル、衣類用洗剤を0.7グラムです。
- ②マスクを洗面器の水に10分程つける。
- ③押し洗いをする。  
※もみ洗いをするとかたが崩れることがあるので、気を付けてください。
- ④洗剤を流し、新しく水をためてすすぐ。
- ⑤タオルに挟み、水気をきる。
- ⑥乾燥機は使わず、形を整えてから洗濯バサミを使用して日陰で干す。

参考：YouTube metichannel 「布マスクをご利用のみなさんへ」

### よごれが気になる場合

- ①ゴム手袋を着用し、④に塩素系漂白剤を入れてよくかき混ぜる。
- ②マスクを10分つける。
- ③漂白剤を流し、たっぷりの水で2回よくすすぐ。  
※漂白剤がはねないように注意してください。

## がっこう あたら せいかつようしき 学校の新しい生活様式 その1

学校の教育活動を再開するにあたって、児童の感染リスクを可能な限り低減するために、学校の生活様式が変わります。保護者のみなさまには、新たにお願いすることも多々ありますが、ご協力よろしくお願ひします。

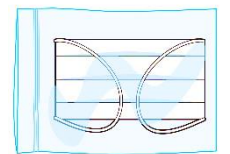
### だいげんそく 大原則

- 3つの密（密閉・密集・密接）を避ける
- 咳エチケット・マスクの着用の徹底
- 手洗い・うがいの徹底



### まいにち もの 毎日の持ち物

- ・マスク(予備もあるとよい) ・健康チェックカード\* ・水筒
- ・ハンカチ(いつもより多めに) ・ティッシュ
- ・マスクを外した時に保管するための袋もしくはハンカチ・布(記名してください)



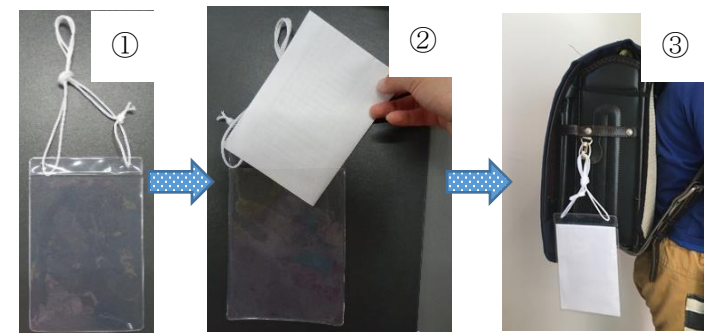
### \*保護者の方へ 毎日の健康チェックカードについてのお願ひ\*

以前より、お願ひしていました健康チェックカードですが、今後も継続してご記入をお願ひします。感染症の水際対策として、本校では健康チェックカードを昇降口で職員が確認いたします。

本日、児童へカードホルダーを配り、担任より使い方について学級指導をしました。保護者の方には、明日以降、毎朝健康チェックカードにご記入いただき、こちらのカードホルダーに名前が見えない様、折ったうえでカードを入れて児童を送り出してください。

※健康チェックカードが確認できないと、健康が確認できるまで校舎内には入ることができません。ご協力をお願いします。

※これらの対応については今後の状況次第で、随時見直しを行うことがあります。ご承知おきください。



ねっちゅうしょう ちゅうい

# 熱中症に注意しましょう

今年はマスクの着用や外出の自粛で、熱中症のリスクが高まっています。外出の自粛で運動不足になると汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分を貯める機能のある筋肉が減り脱水状態になりやすいからだといえます。さらに、マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあります。のどの渇きに関係なく、時間をみて、水分補給をするように注意しましょう。

ゆとりのある風通しのよい  
服装をしましょう！



水分ほきゅうをこまめにして、汗ふき用の  
ハンカチを持ち歩きましょう！

太陽からの日差しをさけるために、ぼ  
うしをかぶりましょう。  
大きなツバがあるぼうしをおすすめします。



体調が悪いときは  
運動をひかえましょう。



日かげやすずしいところで  
休けいをしましょう。



## 急な発熱！熱中症？カゼ？



カゼのときは、ウイルスや細菌をやっつけるために脳が指令を出し、体温を上げています。体力を奪われすぎたり脱水症状にならなければ、無理に熱を下げなくても大丈夫。

熱中症の高体温は脳の体温調節機能が上手く働かずに体温が上がってしまった状態。内臓にもダメージを受ける危険があり、重症の場合は速やかに体を冷やすことができるかどうかで救命率にかかわります。

体温を下げるための  
応急処置

- 濡れタオルで肌を拭く
- 首、脇の下、足の付け根を氷嚢などで冷やす
- 肌を濡らしてうちわであおぐ



## 保護者の方へ



今まで保健室ではケガ（すり傷）をした場合、消毒を使用して手当てを行っていましたが、近年、「傷を早く、きれいに治すためには傷を乾かさない」ことが大切と言われるようになりました。生きている細胞は消毒したり、乾燥させたりすると死んでしまいます。傷が乾燥すると一見治ったように見えますが、実際に傷を乾かすことは、傷の治りを遅らせ、傷痕が残りやすくなるのです。そこで東小学校では、今年度より消毒液の使用をひかえることにします。どうしても消毒液の使用を希望される方は、保健室へご連絡ください。保護者のみなさまにご理解、ご協力をお願いします。

### 保健室で行う応急処置（すり傷）は下記のようにします

#### 1 傷を化膿させないために、水道水でしっかり洗います。

傷口に異物（砂粒やトゲなどの汚れ、細菌の死骸）があるとそこに細菌が繁殖します。そのため、消毒をするよりも水でしっかり洗うことの方が感染予防に効果があります。もし、洗っても傷口に入り込んだ砂や泥が取れなければ、細菌感染症を防ぐためにも医療機関を受診してください。



#### 2 異物を除去し、傷を保護します。

#### 3 次のような傷の場合は、医療機関を受診してください。

- 大きな傷やなかなか血が止まらないような深い傷
- 猫や犬など動物にかまれた傷
- 異物が混入している傷や刃物が汚れていた場合の切り傷
- 化膿している傷（「傷の周囲が赤く腫れている」「熱を持っている」「痛みがある」など）
- 大きな水ぶくれができたやけどや低温やけど

※テレビCMなどでも紹介されているハイドロコロイド素材絆創膏（傷から出てくる液体を吸収しゼリーのようなゲル状にするもの）を使う場合は、傷からの湿潤液が少なくなつてからの使用が望ましいそうです。湿潤液が多い時に貼ると、液がダラダラと垂れて外にあふれ出してしまいます。また、細菌の繁殖を防ぐため、貼りっぱなしにせず傷を洗い、貼り替えることが大切とのことです。