

新型コロナウイルス感染症 流行期における

熱中症予防 3つの備え



KQBATON

！ 熱中症の危険性が高まっています！

- まだ体が暑さに慣れていない
- マスク着用で熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくい
- ▶ 3つの備えで熱中症を防ぎましょう。

① 屋内での備え

- ① 生活リズムを整え、食事・睡眠をしっかり
- ② 上手にエアコンを使い、こまめな換気を忘れず
- ③ 喉が渇く前からこまめに水分補給を

③ 体調不良時の備え

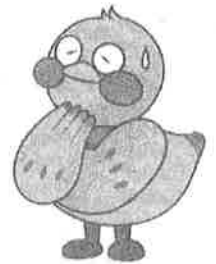
- ① めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サイン
- ② 涼しい場所に避難して、服をゆるめて体を冷やす
- ③ 我慢せず周りの人にSOS #7119へ相談を

② 屋外での備え

- ① 外出は暑い日・時間を避けて(天気予報を参考に)
- ② 早め早めの水分補給。マスク着用時は要注意
- ③ 日傘、帽子を使い、涼しい服装を

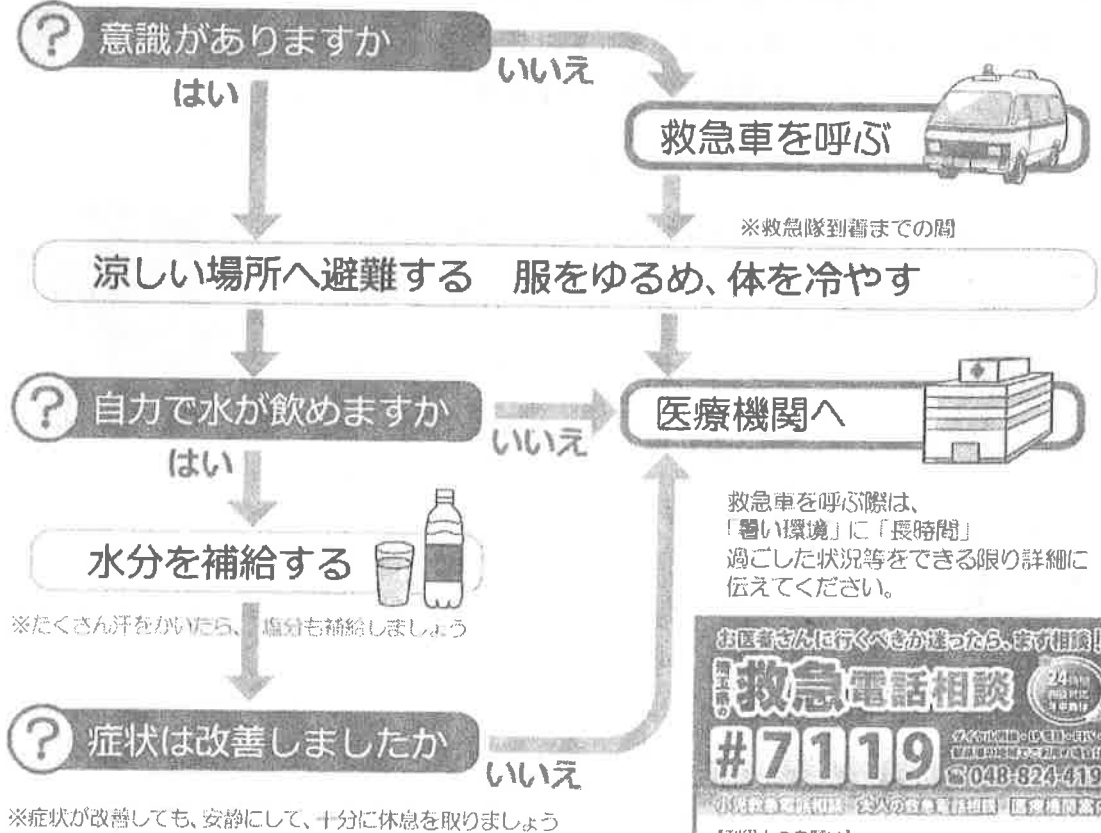
☀ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっちゃん」

☀ 熱中症かもしれないと思った時には



救急車を呼ぶ際は、「暑い環境」に「長時間」過ごした状況等をできる限り詳細に伝えてください。

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!

救急電話相談 24時間受付

#7119 048-824-4199

【利用上のお願い】
救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。(埼玉県医療整備課)

【障害障害者、高齢・高齢障害者向け医療機関案内】
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】 埼玉医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関

ほけんだより

北本市立東小学校

保健室

R2.7.21



梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますね。でも、この時期になると心配なのが、熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら元気に夏を過ごしたいですね。

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3

日頃より、「毎日の健康チェックカード」の記入やマスクの準備等、学校の新しい生活様式にご協力いただきまして、ありがとうございます。(健康チェックカードの記入は保護者の方が行ってください)

今も新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあり、予断を許さない状況が続いています。学校としても引き続き、感染症対策を徹底してまいります。6月号のほけんだよりから続けてのお知らせになりますが、今回は保健室での新しい生活様式についてお伝えします。

①保健室での対応場所を2つに分けています。

今までは、体調不良の児童もけがをした児童も同じ場所で対応していましたが、新しい生活様式になった今は、保健室のレイアウトを変更し、体調不良の人とけがの人の出入り口・対応場所を分けています。また、保健室を利用している人が使用するトイレも分けています。



②保健室での休養は行っていません。



これまでは体調不良の児童は、1時間を目安にベット等で休養して、様子をみていましたが、保健室で休養することは感染リスクが高いため、現在は行っていません。したがって、授業へ参加できない児童については(かぜ症状が見られる児童についても)、保護者の方へ連絡をとり、お迎えをお願いしています。保護者の方々もお忙しいと存じますが、学校でのクラスター発生を防止するためです。ご理解とご協力をお願いします。※お迎えは、昇降口を通らず、体育館側の通路(外)から直接、保健室へお越しください。靴や傘などは、準備しておきます。

③来室した児童が使用した机やイスはその都度、消毒を行っています。

児童・保護者の方々が安心して利用できるよう、机やイス、トイレも消毒をしています。



1学期の身体計測結果

臨時休業明けの6月に行った身体計測の結果です。自分の結果が配られたら、おうちの人といっしょに自分の成長を確認してみましょう。



	身長平均(cm)				体重平均(kg)			
	男子平均	去年4月より	女子平均	去年4月より	男子平均	去年4月より	女子平均	去年4月より
1年生	118.1		116.4		22.9		22.3	
2年生	124.7	7.4	122.3	7.1	26.8	4.4	24.4	3.5
3年生	129.5	7.0	129.7	7.2	29.7	5.0	27.8	4.2
4年生	135.9	7.1	134.4	7.8	35.1	6.0	32.0	5.5
5年生	139.7	6.7	141.7	8.5	37.5	5.6	35.8	5.6
6年生	147.7	8.2	146.7	7.7	41.0	6.6	39.1	5.6



今回、臨時休業をはさんだためか、体重の増減に大きな差が見られ、基本的な生活習慣が乱れていた人が多くいたように感じました。今年短いですが、もうすぐ夏休みになります。夏休み中は、早寝・早起き・朝ごはんのリズムが乱れないように、気をつけて生活しましょう。

保護者の方へ

- 先日は、尿検査のご提出ありがとうございました。2次検査のお知らせがお手元に届かなかった児童につきましては、「異常なし」でした。2次検査の結果については、もうしばらくお待ちください。
- 文部科学省より布製マスク(2個目)が学校に届きましたので、1人1枚配付します。みんなが同じ物を持っているので、記名の上、御活用ください。こここのところ、マスクが壊れてしまった・汗で濡れてしまった・落としてしまった・・・など、職員室に借りに来る児童が増えています。必ず予備のマスクをランドセルに入れておいてください。
- 薄着になってくると気になるのが、下着(肌着)についてです。今は汗をかいてもすぐに乾く物、通気性がよく熱がこもらない物・・・など機能的な下着が低価格で手に入ります。Tシャツの中に1枚肌着を着る習慣をつけるといいと思います。それから、女の子は今の成長段階にあっている物を身に着けているか?この機会にぜひ、見直してみてください。健やかな成長を助けるとともに、防犯の効果もあります。下着の選び方等で、心配事がありましたら保健室までお声がけください。
- 学校生活(登校して下校するまで)でけがをして、医療機関を受診した児童がいましたら、担任を通じて保健室へご連絡ください。日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。※申請期限は2年ですのでご注意ください。

