

# ほけんだより 6月

令和2年6月  
嘉麻市立上山田小学校  
保健室

今週から給食がはじまり、少しずつ日常の学校生活に戻りつつあります。日中と朝の気温差でのが痛くなった子、暑さで体調不良を訴えている子もでてきました。新型コロナウイルス感染症の影響でステイホームが続き、みんな体力がおちています。今年は、いつもより早めに熱中症に気をつけましょう。



## 熱中症を予防するために今からすること

① 1日30分くらい、じんわり汗をかくように体を動かしましょう。

来週から体育が始まります。その前に、歩いて登下校したり、夕方に散歩したりして、汗をかいて体の熱を外に出す練習をしましょう。

② 夜10時までに寝ましょう。

睡眠不足になると、体温があがったり、脳が疲れて体温調節ができなかったりします。



③ 朝食を必ず食べましょう。

朝食を1回ぬくと、1日の水分が500~600ml足りなくなります。朝食を食べることで自然と塩分もとれ、体中に水分がいきわたります。

④ 1L以上の水やお茶を持ってきましょう。

学校では、登校後、休み時間ごと、体育の時に水分補給をします。学校が午後まである日は、1L以上の水・お茶をもってきましょう。体調が悪くなったときは、保健室の経口補水液を飲むこともあります。

⑤ ぼうしをかぶってきましょう。

外に出る時は、お日様から頭を守るためにぼうしをかぶりましょう。ぼうしがないときは、外で遊ぶことができません。



## 熱中症予防のためにマスクを外すときがあります！！

マスクをしていると、口の周りの体温があがり、息苦しく感じたり、のどが乾かなかったりして熱中症になりやすくなります。

熱中症を予防するために次の時はマスクを外すことがあります。

- ・登下校時
- ・外で活動する時
- ・息苦しい時

かわりに学校では3密をさけるために、次のことをします。

### ☆ フェイスシールドをつける

インターネットで「手作りフェイスシールド」を検索すると作り方が紹介されています。おうちでも作ってみましょう。



### ☆ 2m以上離れる

登下校時、くっつきそうでは心配なときは日傘(雨傘)をさすと、距離を保つことができます。



## まちがいさがし 7つあるよ！答えは保健室前の廊下に貼っています



がっこう 学校では、毎日熱中症指数を測って子どもたちの健康を守ります！！

あつ [暑さレベルと日常生活・運動で注意すること] 熱中症環境保健マニュアル、日本体育協会 2013

暑さ指数 (WBGT)	レベル	日常生活・運動時に注意すること
危険	5	帽子 水分補給 外 体育館 体調不良児童 (頭痛・腹痛・下痢) 全員 校内で活動
嚴重警戒	4	[外出前] 一口飲む [外出中] 20分おきに一口飲む [外出後] のどが乾かない程度に飲む 息の上がる運動 × [サッカー] 鬼ごっこなど 実験・観察 ○ 息の上がる運動 × [ドッジボール] [バスケットなど] 集会 ○ 応援練習 ○
警戒	3	[運動・外出前] 一口飲む [運動・外出中] 20分おきに一口飲む [運動・外出後] のどが乾かない程度に飲む 日陰推奨 扇風機利用
注意	2	[運動・外出前] 一口飲む [運動・外出中] 20分おきに一口飲む △ (体調次第)
	1	休み時間ごと ○

いいことたくさん！よくかんで食べよう

のうのはたらきアップ

歯・口の病気よぼう



あごがきたえられる

しょうかをたすける



ほごしゃさま 保護者様へ

体温調査カードに「体温」を記入してください！！

北九州市で小学生の新型コロナウイルス感染症感染が判明したことから、本校でも毎日、子どもたちの体温の実態について把握します。ご協力を願います。

来週、冊子「熱中症を予防しよう」とタブレット「塩分チャージ」を配付します

冊子「熱中症を予防しよう」には、熱中症になりやすい時や予防法がたくさんイラストでわかりやすく説明されています。おうちの人と一緒に読みましょう。

熱中症予防タブレットや塩飴は即効性はありません。汗をたくさんかく4時間前に食べることで熱中症を予防できます。

たくさん汗をかいて具合が悪くなったときは、「経口補水液」をすぐに飲むことをおすすめします。飲めないときは、重度の熱中症の疑いがあるため、すぐに医療機関にかかりましょう。保健室には、病者用食品の「経口補水液」を常備しています。



たいおんちょうさ 体温調査カード

第 学年 組 氏名  
保護者名

毎朝、家で体温を測り、体温が37.5℃以上（平熱が37℃以上の方は38℃）のときは、家で安静に

37.4℃以下の場合、押印かサイン	印	月/日	印	月/日
	田	6/10 (水)	田	6/2
		6/1 (日)		6/2 (水)

ここに体温と押印かサインを記入してください