

おうちの人といっしょによんでください

# ほけんだより 7月

令和2年 7月 1日  
横浜市立日限山小学校  
校長 岡崎 陽子  
養護教諭

学校が再開し、1ヶ月が経ちました。そして、今日から給食と午後の授業が始まりました。6月後半からは、暑い日も多く、熱中症が心配になる天気の日も増えてきました。今年度は、いつもと違い、7月中も登校日となり、学校があります。学校では、熱中症対策と引き続き、感染症の予防をしながら生活していきます。

## 感染症と熱中症 対策として毎日学校に持ってくるもの

### ①健康観察票

(毎日忘れずに体温を測り、体調を確認しましょう。)

### ②マスク

※マスクをなくしたり、汚したりしたときのための予備用マスク  
(予備用マスクを使ったら、新しいものを用意しましょう。)

### ③清潔なハンカチ・ティッシュ・汗ふきタオル

### ④水筒 (中身はお茶か水にしましょう。)

⑤マスクを外した場合に一時的に保管する清潔な袋 やケース → 例えば、ジッパー付きの袋 や給食袋等の袋  
(マスクの表面には触れず、内側を折りたたんで入れます。)

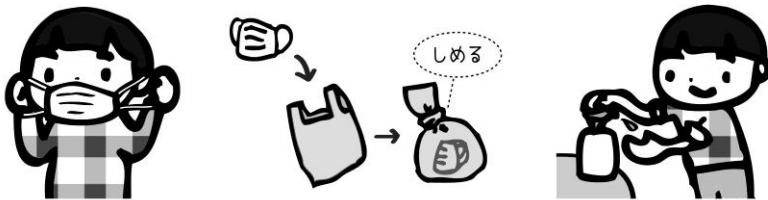
登下校も陽射しが強いから  
通学帽をしっかりと被ろう!

水筒と帽子を忘れずに!



## つけたマスク⇒しっかりすてる マスクのあとしまつ

- ①ひもをもってはずす
- ②ビニールぶくろやふたつきのごみばこへ
- ③せっけんできっちり手洗い!



### マスクの捨て方

学校でマスクが汚れてしまった場合は、お家に持って帰って捨てることにしていますが、家族でマスクの捨て方を確認してみましょう!

## 蚊に注意!! 蚊に好かれやすいのは...

♥汗をかいている人



♥体温の高い人



においや体温、二酸化炭素に反応して集まってきます。汗をかいたあとは、ハンカチや汗ふきタオルでしっかりふきとろう!

♥黒っぽい服を着ている人



蚊は見分けやすい、濃い色に集まりやすいようです。よく刺される人は、色の薄い服を着てみよう!

虫にさされると、そこがかゆくなって、かきむしってしまい、腫れがひどくなったり、あとが残ったりします。虫にさされたら、まず水でよく洗いましょう。それでもかゆみが治まらない場合は、石けんで洗ったり、氷で冷やしたり、かゆみ止めをぬったりしましょう。かかないように爪を短く切っておくこともおすすめです。

# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

気温や湿度が高くなると、体温調節がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐き気を起こしたり、  
気が失ったりする「熱中症」になる人が増えてきます。夏場を元気に過ごすためにも、熱中症について正しく  
理解し、予防することが大切です。

### 熱中症になりやすい時季

（気温が高い日）

（湿度が高い日）

（急に気温が高くなった日）

特に気温が35度以上の場合は、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

気温が急に高くなった（5℃以上上がった）日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

### 熱中症になりやすい人

- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人
- 体が暑さに慣れていない人

## 熱中症予防のポイント

### 日常生活

ポイント①  
こまめに水分をとる

水  
または  
緑茶

こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

ポイント②  
食事をしっかりとる

朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

### 運動時

ポイント①  
時間を決めて「休憩」「水分補給」

休憩の日数  
秋分20-30分  
に1回

水でぬらして  
冷やしたタオル

時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

ポイント②  
塩分を補給する（2時間以上運動する場合）

食事（特に朝食）  
塩あめなど

スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。



### ★持ち物★

- 全員：目を隠すためのハンカチ
- めがねをかけている人：めがね

※検査ではめがねをかけたときの視力をはかります。

### 7月の健康診断は視力検査です!

7月 6日 (月)	6年生
7月 7日 (火)	5年生
7月 8日 (水)	4年生
7月 9日 (木)	3年生
7月10日 (金)	2年生・個別級
7月11日 (月)	1年生

## <保護者の方へのお願い>

- 7月も引き続き、毎朝の健康観察をお願いします。
  - ・健康観察票に体温を確実に記入してから登校させてください。
  - ・発熱、咳、強いだるさ、息苦しさ等、具合が悪い場合には、登校させず、ご家庭で様子を見てください。
  - ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の症状がある場合は、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ医にご相談の上、学校にもご連絡ください。
- 新型コロナウイルス感染症にかかった場合や濃厚接触者は、学校保健安全法の学校感染症に指定されています。そのため、出席停止となります。《出席停止期間：感染者と最後に濃厚接触をした日から起算して2週間》