

③ 抵抗力を高める ・ 1. すいみん 2. 適度な運動 3. バランスのとれた食事

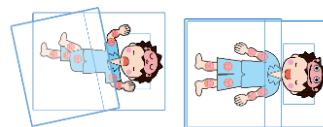
日ごろから、ウイルスや細菌に負けないからだづくりをしておくことが重要です。長いお休みの間に少し生活時間が乱れてしまったなどという人も・・・分散登校の間に生活時間を見直しておくようにしてください。



▼睡眠▼

ウイルスや細菌に対する抵抗力(免疫力)は寝ている間に力が強くなっていきます。睡眠時間が減ると、抵抗力が落ち病気にかかりやすくなり、治りにくくなってしまいうこともあります。寝ている間に分泌される「成長ホルモン」は、体を大きく育てるだけでなく、傷んでしまったからだの細胞をなおしたり、疲れをとるためにも大切なはたらきをしています。

睡眠は「レム睡眠(浅いねむり)」と「ノンレム睡眠(深いねむり)」をくりかえしています。「成長ホルモン」は眠りについてすぐの「ノンレム睡眠」のときに多く分泌されます



・・熱中症予防・・



梅雨入り間近となり、このところ気温、湿度とともに高くなってきました。この時期は、まだ、からだ暑さに慣れていないため「熱中症」の発生の危険も高くなります。特に、今年は「新型コロナウイルス」の感染拡大予防のため、「マスク」をつけて活動することが多くなります。「のどが渇いたな」と感じるときに水分をとるのではなく、こまめにとることが大切です。

- 教室でも冷房を使用すると、寒いと感じる人もいます。1枚はおるものを用意しておくなど、上手に調節ができるように工夫してみましょう。

●おうちの方へ

例年、4月から健康診断を実施し、子どもたちの成長や健康で安全に学校生活を送れるよう保健管理を行っていますが、今年度は「休校措置」がとられていたため、夏ぐらいからの実施を予定しています。健康診断実施までの間は、「保健調査票」等を使い安全に学校生活を送れるようにしていきますが、何かご心配等がございましたら、学校やかかりつけの医師等にご相談いただくようお願いいたします。

いってきます・・の前に



おうちの人と一緒に確認を!

- ・健康観察票(体温測定)
- ・せいけつなハンカチ(タオル)、ティッシュ
※暑くなってきたので、手をふくハンカチと汗ふきタオルの2枚用意ができるといいですね。
- ・マスクを保管しておくための袋または布など
- ・水とう

ほけんだより



2020年6月

横浜市立美しが丘西小学校

保健室

家庭数配付

「新型コロナウイルス」感染拡大防止のため、今までに経験したことのない時間を過ごすことで、不安や心配などを感じることもあったのではないのでしょうか。

学校が再開し、勉強などいろいろな活動がはじまりました。大勢のお友だちと一緒に過ごす学校では、一人ひとりが感染予防をしっかりとっていくことがとても大切になります。

「自分を守る・大切な人を守る」今後も、皆さんができる予防をしっかりとしていきましょう

・・・感染症対策・・・

感染源を絶つ・感染経路を絶つ・抵抗力を高める



① 感染源を絶つこと ・ 毎日の健康観察の徹底

「朝の健康観察をしっかりとる」ことが大切です。「新型コロナウイルス」は感染していても症状が出ないこともあります。毎日、健康観察を行うことで、体調の変化を早く知ることができます。体調がすぐれないときは、無理せず早めに休養をとるようにしてください。

【お願い】

- ・健康観察票は、登校前に必ず実施をし、毎日持ってきてください。
- ・当面の間、体調不良の場合、学校での経過観察をせず早退をし、自宅での静養をお願いしますことになります。

② 感染経路を絶つこと …… 1. 手洗い ・ 2. うがい ・ 3. 咳エチケット

ウイルスは、飛まつ感染と接触感染で感染するといわれています。

人のツバとともに放出されたウイルスを、他の人が吸い込んだり、触れたりすることで感染が広がっていきます。

【お願い】

- ・予防のため「手洗い・うがい・咳エチケット」をしっかりと行っていきます。
- ・必ず、清潔なハンカチやタオル、ティッシュを身につけておくようにしてください。
(貸し借りしません)

- ・気象条件や活動の状況で変更はありますが、原則、登校から「マスクの着用」をお願いします。汚れてしまうことなどもあるので、予備を1枚ランドセルに用意していただくようお願いします。
- ・マスクをはずして活動をする際に入れておく袋や布もご用意ください。
- ・感染予防のため、マスクは家に持ち帰り処分をお願いします。

