ほけんだより6月

令和２年６月１２日
横浜市立平戸中学校
保健室

学校が再開し、２週間が過ぎました。１２日までは、分散登校でしたが１５日からは通常の登校になります。

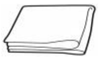
引き続き、必ず朝体温計で熱を測り健康観察票に記入してください。健康観察票に体温や健康状態を記入のうえ、登校時お子様に持たせてください。よろしくお願いいたします。

昼食再開に向けて

６月１５日から、昼食が再開されます。昼食時も感染拡大を防ぐために、手洗いやマスクの着用の徹底を図るとともに、準備の過程での感染防止に努め、食べる際に机を向かい合わせにしない等座席の配置を工夫して、３つの密が重なることを避けるようにします。

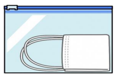
【昼食時の持ち物】

- **ランチクロス（ナフキン）**→机の上を清潔に保つために使用します。



※ハマ弁や業者弁当を購入する場合もナフキンの準備をお願いします。

- **マスクを入れる袋**→昼食時外したマスクは机に置かず、袋にしまうために使用します。**※袋には名前を記入してください。**



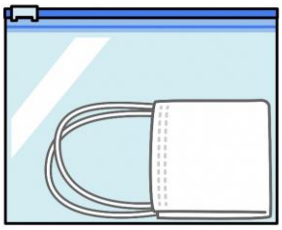
※体育の授業でマスクを外すので、その袋と共用でもかまいません。

- **水筒**　→　感染拡大防止の観点から当分の間麦茶の用意ができないため。昼食時の水分の用意をお願いします。

昼食時のマスクの外し方

「いただきます」をしてから外します。

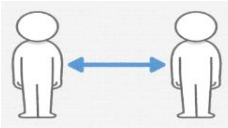
①昼食前に石けんを使った手洗い　②ゴム部分を持って外す　③口に触れる面を内側に折り袋にしまう



感染拡大防止のためにご協力お願いいたします。

熱中症について

今年は、新型コロナウイルスの感染予防のため体育の授業以外は、マスク着用で学校生活を送っています。気温や湿度の高い中でのマスクの着用は熱中症になるおそれがあります。人との距離を十分に保ち、なるべく会話をしない場合は、マスクを外し休憩をとってください。



上手に水分補給をしよう！

今年はマスクを着用しているので特に注意！！

①運動を始める前に水分補給
②のどが渇く前に水分補給（マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなります！）
③激しい運動をする時は２０分に１回水分補給
④大量に汗をかいたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給
⑤冷たい飲み物（５～１５℃）を用意しておきましょう

【飲むときの注意】
○がぶ飲みをしない　コップ１～２杯程度
○好きな時に飲むはダメ　→　体温が下がりにくい
○スポーツドリンクは糖分を含んでいるので、飲みすぎには注意しましょう

【参考資料】　東山書房「健康教室」　少年写真新聞社「セドック」