

おうちの人といっしょによみましょう★

# ほげんだより

# 7が



令和5年7月3日 桜町小学校 保健室

新型コロナウイルスの第9波が心配される中、本校でも6月中旬から発熱や風邪症状、嘔吐等による欠席者が増えてきました。全国的に、コロナ感染者が増加していたり、ヘルパンギーナが流行していたりと心配が続きます。手洗いや換気、咳エチケットを心がける等、自分でできる基本的な感染対策を続けていきましょう。

また、この時期は熱中症の対策も欠かせません。こまめに水分補給をするとともに、日ごろから食事や睡眠を十分にとって、元気に夏をすごしましょう。

## 7月の保健目標

## 夏を健康にすごそう



熱中症対策で、最も基本となることは、規則正しい生活習慣です。毎日早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。暑くなってくると、冷たい食べ物や飲み物をとることが多くなりますが、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。

喉がかわく前に水分補給をし、体調が悪いと感じたら早めに休むなど、自分でできる熱中症対策に取り組んでいきましょう。

学校では、校庭や体育館での活動時等、暑さ指数(WBGT)をこまめに計測しています。暑さ指数が31以上の場合、気温35℃以上が続く場合には、運動等を中止します。状況に応じて、行事や授業計画の中止や延期内容の変更等を行い、児童の健康と安全を最優先に考えて対応します。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ

規則正しい生活で体調を整える 喉が渇く前にこまめに水分をとる 運動するときはこまめに休憩をとる

## ⚠️ 夏場の服装に気をつけよう ⚠️

学校で、肩や腕、お腹を出したスタイルの服装の児童をよく見かけます。洋服がひっかかってけがをする恐れがあったり、肌を多く出した服装は危険な目にあいやすかったりもします。

学校には、動きやすい安全な服装で登校するように、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## スクールカウンセラー・すこやか相談員 来校について

スクールカウンセラーの来校予定と面談枠は、右記のフォームからご確認ください。面談(相談)をご希望の方は、希望日の3日前までにフォームからお申し込みください。また、7月13日(木)に鳩ヶ谷中学校のすこやか相談員が来校されます。面談をご希望の方は、事前に学校又は鳩ヶ谷中学校相談室にお知らせください。



## 咳エチケットについて

学校で、マスクを外す児童が増えてきました。マスクなしでニコニコと笑い合う児童の姿が見られてとても嬉しい気持ちになります。一方で、マスクも何もせずに「へっくしゅん!!」「ゴホゴホ!!」と、大胆にくしゃみや咳をしている児童の姿も見られ、心配な気持ちにもなります。くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。現在、マスクの着用は個人の判断となりますが、ほかの人にうつさないために、下記のような咳エチケットを心がけましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

【参考】厚生労働省作成 咳エチケットリーフレット

マスクを着用する(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかけ
- 隙間がないよう鼻まで覆う

- マスクを着用します。
- ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- 周囲の人からなるべく離れます。

## 《確認とお願い》

○発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理して登校せず、自宅で休養してください。また、心配な症状がある場合には医療機関に受診されることをお勧めします。○令和5年5月8日以降、同居家族の体調不良時については、登校を控えていただく必要はありません。ご家庭の判断でお休みされた場合は、欠席扱いとなりますことをご了承ください。

## 学校での色覚検査について



本校では、4年生の希望者を対象に色覚検査を行っており、6月に実施しました。先天色覚異常は、男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。日常生活にはほとんど不自由がないため、本人には自覚のない場合が多く、お子様が検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。色の見え方等で何か心配なことがある場合には、4年生以外の児童も保健室で検査をすることが可能です。検査を希望される方は、保健室までご相談ください。