

令和5年9月1日 桜町小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は元気に過ごせましたか？9月以降も、全国的に平年よりも気温が高くなる見込みとなっており、まだまだ厳しい暑さが続きそうです。熱中症対策として水分補給はもちろんですが、「早寝・早起き・朝ごはん」、規則正しい生活がとても重要になります。まずは、生活のリズムを取り戻し、規則正しい生活で過ごしましょう。

9月の保健目標 けがを防止しよう



あなたの **つめ、のび**ていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！

意外に多いのが、つめのけがです。つめには、指先を守ったり、力を入れるときにささえたりするなど大切な役目があります。のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回、『つめ切りデー』を決めてチェックするようにしましょう。あわせて、足のつめの確認も忘れずにしましょう。



AEDのある場所をおぼえておこう！



桜町小学校のAEDはどこにあるか知っていますか？職員室と職員玄関です。AEDは、学校以外にも駅やショッピングモール等様々な場所にあります。AEDがどこにあるかを知っていれば、いざというときに自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることができ、『いのち』を助けることにつながります。家から近い場所やよく行く場所には、どこにAEDがあるのか調べてみるといいですね。

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、9月14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。



熱中症対策について

本校では、環境省・文科省からの「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」及び、川口市の「学校における熱中症対策ガイドライン」に基づき、児童の熱中症事故防止に取り組んでいます。ご家庭におかれましても、熱中症対策についてお子様とお話ください。ご理解とご協力をお願いします。

①気温と暑さ指数(WBGT)の計測について

気温35℃以上又は暑さ指数31以上に該当する場合、運動、外遊び等の活動は禁止しています。活動前には、必ず気温と暑さ指数(WBGT)を計測し、活動実施の可否を確認します。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。

②水分補給について

熱中症が心配される時期は、授業中も適宜水分補給の時間を設ける等、積極的に水分補給をするよう学校でも指導しています。のどが渇いていなくても水分をとることが推奨されていますので、ご家庭でのお声かけをお願いします。

又、校内の工事の関係で、一部水道が使えない場所があります。水筒持参のご協力をお願いします。

③マスクの着脱について

熱中症対策のために、基本的に以下の時間はマスクを外すよう指導しています。

○体育の授業 ○体育的活動・休み時間における外遊び時 ○登下校時 ○清掃活動時

学校ではマスクの着脱を強いることはしませんが、熱中症への対応を優先し、指導していきます。

④生活習慣について

熱中症予防の基本は、規則正しい生活です。体調不良を訴えて保健室に来室する児童の多くは、睡眠不足や朝食欠食、朝食の摂取量が少ない等、生活習慣の乱れが原因にあることが考えられます。夜は早く寝て十分な睡眠をとり、バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。

⑤体調不良時について

学校で熱中症の症状が疑われる場合、経口補水液(OS-1等)を活用します。また、体調不良が続く場合や休養しても回復の兆しがみられない場合は早退の対応をしますので、緊急時の連絡が必ずとれるように、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症について

夏休み中も、児童のコロナ罹患報告が何件ありました。

コロナに感染した場合は出席停止の扱いとなります。停止期間については、下記の通りですが、主治医にも確認してください。

原則

発症後、五日を経過し、かつ症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

発症日	発症後							
	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症後1日目に軽快した場合	有症状	軽快	軽快後1日目					療養解除
発症後2日目に軽快した場合	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目				療養解除
発症後3日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目			療養解除
発症後4日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目		療養解除
発症後5日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目	療養解除