

ほけんだよ!



令和3年7月1日
品川区立鈴ヶ森小学校
養護教諭 山口 佐織

暑い日が続くようになりました。品川区は緊急事態宣言は解除されましたが、引き続きまん延防止等重点措置がとられています。健康診断後の受診へのご協力ありがとうございます。水泳指導は延期となっておりますが、また学校で留意することがありましたらお知らせください。学校では厚生労働省からの指導に基づき、感染症対策を行いながらも、熱中症を予防するために体育の時間は距離を空けてのマスクをはずすことを許可しています。登下校中は暑い日差しで、室内ではクーラーという温度差で体調を崩している児童も多くみられます。着脱しやすい上着を持ってきて、寒暖差に合わせて自分で着脱できるようご家庭でも声掛けをお願いします。

夏本番！熱中症にならないために

○水筒・コップの持参

水道の蛇口から直接の水分補給は新型コロナウイルス感染症予防の観点から、鈴ヶ森小学校では推奨しておらず、コップや水筒を利用するように指導しています。体育や外での活動の際はすぐに水分補給できるよう、水筒を持ち歩くようにしているので、登下校中の熱中症予防のためにも水筒の持参をお願いします。常時飲むものなのでスポーツドリンクでは糖分過多の心配があります。中身は水かお茶をお願いします。



○しっかり朝食

しっかりと朝食を食べることは熱中症予防にもつながります。保健室に來する児童には朝から「時間がなかった」「食べるものがなかった」「おなかがすいてなかった」と言って朝食をとっていない児童も見られます。学校生活は毎日集中しての学習、体育、休み時間の外遊びとなかなかハードです。前日の18時に夕食をとり、翌日の給食まで食べないと…18時間もエネルギー補給ができていないこととなります。胃の中はとっくに空っぽで、空腹のままでは学習が身に入らなかったり、力が出なかったり、エネルギー不足で体調不良や熱中症にもなりやすくなります。朝はいつも通りに過ごしていたけれど、徐々にエネルギー切れで4時間目にはもうぐったりしていたり、落ち着かなくなったり学習が身に入らなかったりすることもあります。朝は先に仕事に出てしまったり時間がないご家庭は、自分で食べられる簡単なものからでも、朝食の習慣づけをお願いします。



感染症対策をしながらの熱中症予防

昨年度に引き続き、今年も感染症予防をしながらの夏を迎えています。マスクを着用していると知らず知らずに頭の体温が上がってしまい、熱中症リスクが高まります。厚生労働省からは以下のような指針が示されています。夏休み中や週末の過ごし方の参考にしてください。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時



マスクをしてると
熱中症になりそう...

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ





エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を



・1日あたり
1.2L(2.5)を目安に
ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

じどう 児童のみなさんへ

21日からは夏休みがはじまります。夏休みも早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの生活リズムをくずさずに元気に過ごしましょう。夏休みも毎朝検温をして、毎日元気に過ごせているか、自分のからだについて自分でチェックしましょう。

夏バテ予防は生活習慣の見直しから

<p>夏休みも生活リズムをくずさない</p> 	<p>朝食をきちんと食べる</p> 	<p>クーラーにあたる時間はホドホドに</p> 	<p>汗をかいたら水分補給</p> 
--	---	--	---