

品川区立城南第二小学校
校長 森嶋 尚子
養護教諭 前川 莉穂

毎日の検温・健康観察にご協力いただきありがとうございます。じめじめとした気温が高い日が続いています。新型コロナウイルス感染防止対策のため、マスクの着用が必須となっており、熱がこもりやすく、熱中症にも気を付けなければなりません。熱中症予防には規則正しい生活や体調管理が重要となります。特に朝食欠食と睡眠不足は熱中症に大きく影響しますので、お子さんに十分睡眠をとらせ、必ず朝食を食べて登校させるようお願いいたします。また、水分も多めに持たせるようお願いいたします。学校では、手洗いの励行を引き続き指導してまいります。

～手洗いの効果～

新型コロナウイルス感染防止策として、手洗いのことをよく耳にしていることと思います。水と石けん（ハンドソープ）だけでウイルスが減らせるというのです。手洗いをしないと残存ウイルスは約100万個手に付着したまま。ところが、石けん（ハンドソープ）で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐだけで数百個（約0.01%）まで減ります。また、こちらの手洗いを2回行うだけで数個（約0.0001%）まで減るそうです。また、手洗後は自分の清潔なハンカチで手を拭くことも大切です。（参考文献）森功次他：感染症学雑誌80：496-500（2006）、文部科学省：学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～（2020.5.22 Ver.1）

保健調査票・心臓検診調査票・結核検診問診票のご提出ありがとうございました！

上記3点の書類提出ありがとうございました。心臓検診調査票・結核検診問診票に関しては、9年間使用の様式となっております。ご承知おきください。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

- | | | | |
|--------|-------------|--------------|------------|
| ○ 内科医 | ひらつか
平塚 | まさたけ
正武先生 | (東品川クリニック) |
| ○ 耳鼻科医 | ほんむら
本村 | ともこ
朋子先生 | (本村耳鼻咽喉科) |
| ○ 眼科医 | はが
芳賀 | たけし
剛先生 | (新馬場眼科) |
| ○ 歯科医 | ひがしかわ
東川 | てるこ
輝子先生 | (東川歯科医院) |
| ○ 薬剤師 | なかむら
中村 | みねじ
峰治先生 | (なかむら薬局) |



知って防ごう！「熱中症」

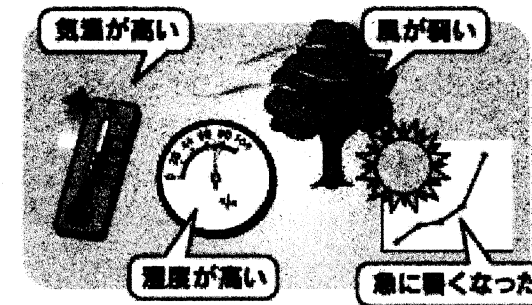
暑さがきびしくなってくるこの時季、熱中症の予防のためには、水分を「ちょっとずつ」「こまめに」とることがポイントです。暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには体の中の水分はもう足りなくなっていることもあります。暑さに負けず楽しく過ごすために、喉が渴く前に「ちょっとずつ」「こまめに」水分をとるよう、ご家庭でもお声掛けください。

◆こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

- 軽度：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
 中度：頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感
 重度：意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけに対して返事がない・まっすぐ歩けない

◆熱中症は予防が大切です！

○こんな日は熱中症に注意



○熱中症の予防法

- ・水分補給をこまめに行う
- ・こまめに休憩（30分に1回）
- ・ゆとりのある風通しのよい服装（黒っぽい服装は熱を集めやすいので避ける）
- ・帽子をかぶる
- ・体調が悪い時は運動を控える



熱中症は気温などの環境条件が影響して引き起こされます。しかし、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。学校でも、体育や休み時間等、十分に注意してまいります。

どんな飲み物で水分補給させていますか？

暑くなってきて、汗をかいたり喉が渇いたりした時に、水分補給としてお子さんに何を飲ませていますか？水？お茶？それとも清涼飲料水？『水分補給』といっても、甘い飲み物（糖分）をとり過ぎると食欲がわかなくなったり、むし歯の原因になったりと、健康によくない影響を及ぼすことがあります。喉が渇いた時には、水やお茶などが最適です。ただし、汗をたくさんかいた時には、適度な塩分も必要になるので、スポーツドリンクなどを飲ませてください。

