

ほけんだより 7月

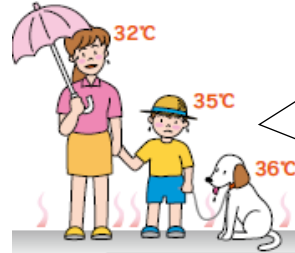
通常登校が始まりみなさんの明るい声が響く学校をとともうれしく思います。今年の夏は昨年よりも暑くなると予想されていますね。熱中症予防とともに引き続き感染防止に取り組んでいきましょう。

熱中症にきをつけよう!

R2.7.3
熊特
保健室

熱中症ってなに?

体の中に熱がたまって体温が上がったり、急にたくさんの汗をかいたりして体の中の水分や塩分が失われてしまい、体の調子を崩してしまうことです。



晴れの日は地面に近いほど気温が高くなります!

どんな症状があるの?

脳に届く血の流れが足りなことで「めまい」や「立ちくらみ」がおきたり、体の中の塩分が足りなくなることで「こむら返り」がおきたりします。少し重い症状だと「頭痛」や「吐き気」、「だるさ」、「高体温」などがおき、さらに重い症状になると「意識がはっきりとしなくなった」り、「けいれん」がおきたりします。

症状を伝えることがむずかしいお子さんの場合は、

- ・脈が速くなっていないか
- ・口の中が乾いていないか
- ・皮膚が乾燥していないか
- ・汗をかかなくなっていないか
- ・おしっこの量が減っていないか、色が濃くなっていないか
- ・顔色や反応に変化はないか



などの脱水の症状に気をつけてみてください。

マスクはずとつけていないといけないの?

→いいえ!

適宜マスクをはずしましょう

熱中症かなと思ったときは?

- ・すずしい場所に移動して安静にする
- ・水分や塩分をとる
- ・首やわきの下、足のつけ根など太い血管のあるところを冷やす



*意識がはっきりしないときはすぐに救急要請しましょう!



(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

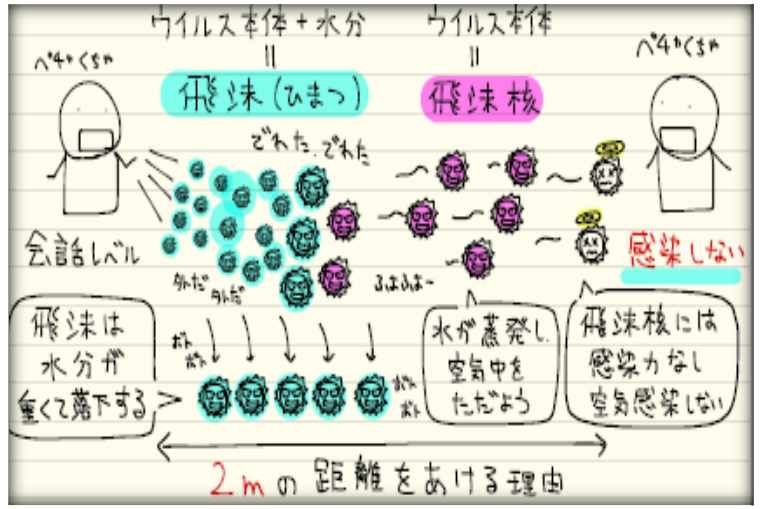
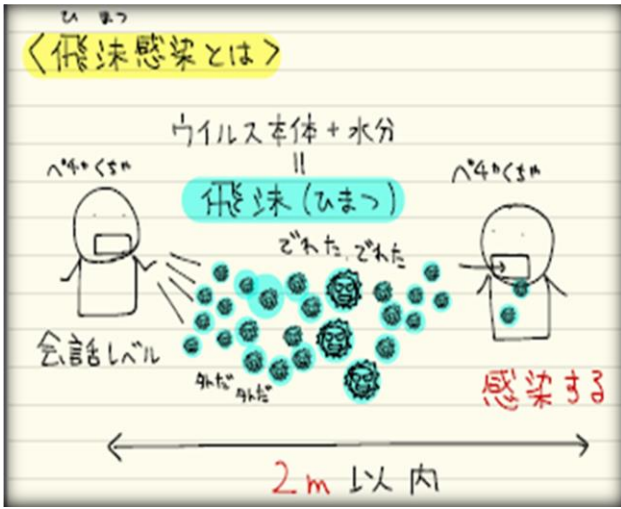


気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

ソーシャルディスタンス^{しゃかいてききょり}(社会的距離^{めとる})が2 m^{りゆう}の理由^{りゆう}は?、、、新型コロナウイルス^{しんがた}が飛沫^{ひまつ}感染^{かんせん}するから!
 (* 接触^{せつしよくかんせん}感染^{かんせん}もあります)

距離^{きょり}が2 m 以内^{めとるいない}

距離^{きょり}が2 m 以上^{めとるいじょう}



出典：諏訪中央病院 新型コロナウイルスをのりこえるための説明書



2 m 以内だとウイルスのいる飛沫(つば・せき・くしゃみなどのしぶき)が届いてしまうね。1分間の会話は1回のせきと同じくらい飛沫がでるよ!



手洗いや消毒のほかに3密(密閉・密集・密着)を避けて咳エチケットをすることが大切だね!

定期健康診断の日程について再度変更がありました。ご確認ください。

月 日 (曜日)	項目	対象
7月 8日 (水)	内科検診	小学部、中高欠席者
20日 (月)	胸部X線検査	高1
8月31日 (月)	尿検査一次1日目	全校
9月 1日 (火)	尿検査一次2日目	1日目未提出者
7日 (月)	歯科検診	全校
8日 (火)	眼科検診	小学部
14日 (月)	尿検査二次	対象者
16日 (水)	内科検診	6・7月に受けられなかった児童生徒
25日 (金)	眼科検診	中学部・高等部
10月 1日 (木)	耳鼻科検診	全校
未定	心臓検診 脊柱側弯検診	小1・中1・高1 小1

* 学期末に返却していたけんこうカードは健康診断がすべて終わった後に返却いたします。
 * 夏休み前に座薬を返却しますので、使用期限の確認をお願いいたします。

