

## 定期健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果については、視力、歯科、検尿は全児童に、眼科、耳鼻科については、受診が必要な児童に配布しました。今日は、身体測定の結果から肥満度も含めて、全項目についてお知らせをしています。健康診断の結果、病院受診を済ませた児童については、**済**を押印しています。まだ受診を済ませていない児童については、再度受診のお知らせの用紙を同封しています。夏休みを利用して、病院受診を済ませて2学期元気な顔を見せてほしいです。



## 夏休みを健康に過ごすには

全国で新型コロナウイルス感染者が急増する中、梅雨が明ければ熱中症の心配があります。心配の種は尽きませんが、私たちでできる予防法をきちんとやっていきたいです。

夏休みも、毎日の検温と健康チェックをお願いします。健康観察チェック表を配布しています。2学期が始まる8月24日に提出してください。

厚労省のホームページから、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントが紹介されています。参考にしてください。

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（厚労省ホームページより）

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



## 2 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

## 3 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

## 4 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



## 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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