

# ほけんだより 7月号

2020/07/28  
唐津市立佐志小学校  
文責：小宮エミ

\* おうちの人といっしょに読んでください。

もうすぐ夏休みですね。梅雨が明けると今まで以上に暑さが厳しくなります。熱中症や新型コロナウイルスにも気をつけて安全に過ごしましょう。



## 令和2年度の熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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 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



#### 2 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

#### 3 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
- ・大量に汗をかけた時は塩分も忘れずに

#### 4 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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

## 1学期の保健室利用者

◆4月～7月までに保健室へ具合が悪いとかケガをしましたと来室した人がたくさんいました。

・内科（具合が悪い）	316	人
・外科（ケガをした）	591	人
・その他 （体温測定・着替え等）	412	人
合計	1,319	人



※7月27日現在

朝、体温を測る習慣をつけましょう。

学校以外のけがは、お家で手当てをしましょう。

### ■保護者様へ

毎年4月から6月にかけておこなっていた定期健康診断ですが、今年度は新型コロナウイルスの出現による臨時休校や三密を避ける新しい生活様式を考慮し「眼科検診」がまだ実施されていません。本校は10月から11月を予定しています。

そのほかの検診は終わっていますので、治療勧告書もらった場合は、早めの医療機関受診をおすすめします。とくに歯科（むし歯）につきましては数回の受診が必要になってくるかもしれませんので、この夏休みを利用して受診してください。

定期健康診断以外でも、色の見え方（色覚）や、食物アレルギー等、気になることがありましたらご遠慮なく学校までご相談ください。

佐志小学校：☎0955-74-3445