

ほけんだより

スマイル



令和3年6月29日(火)

仙台市立八木山小学校・保健室

梅雨寒, 蒸し暑い日と, 梅雨が明けるまでの時期は, 天気予報をチェックし服装や過ごし方(水分補給・休養)に気を付けてほしいと思います。新型コロナウイルス感染症だけでなく, 夏には手足口病やプール熱, 食中毒などの感染症が流行します。これらのウイルスは気温が高くなると活発になりますので, 引き続き感染症予防の励行をお願いします。

7月も毎朝の検温をお願いします。7月は水泳学習が始まります。「健康・水泳チェックカード」の提出がない場合は, プールに入れません。必ず提出するよう, お願いします。



「あつさしすう」ってなあに?

○気温とは違います。気温・湿度・輻射熱から暑さ指数を計算します。

まいにちチェック! あつさしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほぼあんぜん

○「ほぼあんぜん」や「ちゅうい」のときもゆだんしないで!

★熱中症予防は, 毎日の規則正しい生活習慣(睡眠・食事・運動)が大切です!



※学校では, プールと職員室にある『黒球温度計』で測定しています。保健室前にチェック表を掲示しています。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに,
回数を多くにとる



運動をするときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

★汗をふくための, ハンカチ・タオルを持てきましょう。



★外出の際(登校)は必ず!

- ①帽子②水筒③ハンカチを持ちましょう。
- ④暑くて辛いときは、がまんしないで!

マスクをはずしましょう!

★マスクを外したら、おしゃべりをしないで人と2メートル離れるようにしましょう。

待ちに待った! 水泳学習が始まります

感染症予防対策をしっかりと行い、始まります。密にならない人数を配慮しての水泳学習になります。7月からは、『健康・水泳学習チェックカード』で水泳学習参加について毎日、確認をさせていただきます。体温記入欄の右に『水泳』参加の場合は○印を、不参加の場合は×印をご記入ください。保護者印も忘れずにお願いします。紛失しないようにA4版にしました。7月、8月、9月はこの用紙になります。担任が毎日、朝に確認をします。

カードを忘れた場合は、安全に水泳学習ができませんので、休養・自習となりますことをご理解ください。着替えは、全学年、プールへ移動し、プールの更衣室を使用します。

なお、熱中症予防のために水筒を持参させてください。(できれば、ペットボトルではないものをお願いします) ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



保護者の方へ ~プール学習・気をつけたい病気について~

●プール熱(咽頭結膜熱)

「夏かぜ」の一種で、のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日~1週間くらい続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。

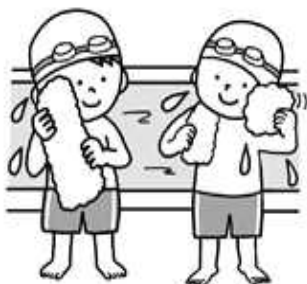
●アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます(病気がうつることはありません)。清潔にしている場合でも寄生されることがあります。

●水いぼ(伝染性軟属腫)

直径1~3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

これらの病気はいずれも、プールでの活動に関連が深い感染症ですが、共通する感染対策として『タオルを共有しないこと』があげられます。ご家庭でのお子さんの健康状態のチェックとともに、持ち物の管理についてもぜひご留意いただければ幸いです。



6年生保護者の方へ

「ジフテリア・破傷風予防接種(第2期)」のお知らせを6月に配付しました。仙台市では6年生を対象に接種をお勧めしています。予防接種は体調の良いときに受けましょう。事前に医療機関に連絡をしてください。受診の際は①予防接種予診票(みどり)②母子手帳③健康保険証が必要となります。ご持参になり保護者同伴で行くようお願いいたします。すぐに行けない場合は、行ける時期を予定していただき、それまで予診票をなくさないように大切に保管しておいてください。



おせをかいたら すぐ"に"ふく!