



第三小学校
保健室
R2.7.3
No. 5

7月の保健目標

夏をけんこうに
すごそう

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。今年は、コロナウイルスの予防と同時に熱中症にならないために、健康に気を付けていくことが大切です。特に、気温が急に上がった日は、熱中症になりやすい条件となります。こまめに水ぶんや休けいを取りながら、元気にすごしましょう。

学校の新しい生活様式(コロナウイルスや熱中症を予防しよう)

基本①人との間を空ける②手あらい③マスク着用などを心がけ、コロナにかからないよう生活をしましょう。

<p>基本①</p>	<p>基本②</p>	<p>基本③</p>
<p>友だちとの間を空けよう (心のきよりはちぢめよう)</p>	<p>石けんで手を洗おう (コロナウイルスをやっつけよう)</p>	<p>マスクを着けよう (まわりの友だちへの思いやり)</p>
<p>登校前</p>	<p>登校中</p>	<p>授業中</p>
<p>体温を測ろう (自分の体を大切に)登校後にも測ります</p>	<p>まわりの友だちのことも考えて、間をあけて歩こう (みんなで安全に登校しよう)</p>	<p>マスクを着けて、席をできるだけ、はなそう(自分の考えを伝えたり、友だちの考えを聞いたりして、学びを深めよう)</p>
<p>休み時間</p>	<p>給食中</p>	<p>暑い時</p>
<p>友だちとの間かくを考慮して、工夫して過ごそう 授業の前に石けんで手洗いをしよう</p>	<p>石けんで手洗いをしよう マスクを着けて、順番を守って準備、片づけをしよう 前を向いて、会話をひかえめに、よくかんで味わって食べよう</p>	<p>暑くて苦しいときは、2メートル以上はなれて、マスクを外して休もう (汗をかいてよごれたり、落とすこともあるため、よびのマスクを持てきましょう)</p>

歯と口の健康週間の取り組み

「喉かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」



2年生が図画・ポスター、6年生が標語を作りました。感染症予防のためにも口の中をせいけつにたもつことが大切です。給食後の歯みがきタイムは、1～3年生がうがい、4～6年生は歯みがきをしています。うがいの量をへらし、歯みがきをていねいに行なうため、学校では歯みがき粉は使いません。矯正をしているなど、歯科医の指示で歯みがき粉が必要な場合は、事前に学校へご連絡ください。

第三小 感染症情報

【溶連菌感染症】1名 【アデノウイルス感染症】1名

雨の日が続いたためか、嘔吐や下痢などでお休みする人がいました。夏の時期は、手足口病や咽頭結膜熱などが流行します。手洗いうがいを心がけ、夏の感染症に気をつけましょう。



夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどがまっ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。



予防は 「手洗いうがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



夏も大切 手洗いうがい

「手洗いうがい」といえば、かぜ予防の合い言葉のようですが、実は、暑い時期にも大切。夏にも流行する感染症は、たくさんあるからです。

特に、暑さで食欲が落ちたり、休み中に夜ふかしをしたりして、体力が低下している場合には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

●外出から帰った後

●食事の前・トイレの後

●動物とふれあった後

石けんと流水でしっかりと手を洗い、ガラガラうがいをしましょう。



保護者の方へ

コロナウイルス感染症の予防のため、朝の健康観察（検温）や健康チェックシート記入のご協力をいただきありがとうございます。学校では、朝の検温、教室の常時換気、共用部分の消毒等を行い、安心安全に過ごせる対策をしています。お休みする児童も少なく、マスクの着用や石けんでの手洗い、人と人との距離を保ちながら、元気に過ごしています。7月は、4連休もあります。帰省等お出かけの際は3密をさけ、健康に留意してお過ごしください。当面の間、お子様が健康であっても、濃厚接触者となった場合や、同居のご家族が発熱等の症状がある場合、登校を控えていただくようお願い致します。

