

ほけんだより

令和2年5月29日 No. 4
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

5月のほけん目標

生活のリズムを整えよう

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけて！

だんだん暑くなってきました。

家で生活が長かったことや、マスクをしていることによる熱中症が心配です。

暑さに慣れる



学校がはじまって、急に外に出ることになりました。脱ぎ着しやすい衣服にするなど暑さ対策をしっかりして、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

こまめに飲む



マスクをしていると、のどのかかわきを感じにくくなります。

「のどがかわいた！」と思う前に、はやめに、こまめに、お茶を飲むようにしましょう。

ときどき深呼吸



ときどき、マスクを外して、深呼吸をしましょう。マスクにこもった熱を逃がしてくれます。

すこしずつ運動



家で過ごしていた時間が長かった人は、少しずつ体を動かしていきましょう。

急に運動すると、熱中症やけがの危険が高まります。

保護者様



毎日の健康チェックカードやリズムある生活の取り組みにご協力いただき、ありがとうございます。

子どもたちは全員、毎日元気に登校し、必ず手洗いをしてから教室に入っています。ハンカチを持参し「あわあわ手あらいのうた」に合わせて、石けんを使ってピカピカに洗っています。ひとりひとりが手洗いを習慣化させ、感染症対策を意識できているように感じています。

また、前回のほけんだよりでも記載していますが、熱中症対策としてこまめな水分補給がとても大切です。

ぜひ、ご家庭でもハンカチと水筒やペットボトルに入れた飲み物を持参するようにお声がけください。よろしくお願ひいたします。

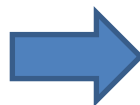
★★★マスクを使うときのポイント★★★

| マスクを着けるとき | マスクを外すとき |
|---|--|
| <p>〈順番〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鼻と口を、しっかりマスクで覆います。 ② ゴムひもを耳にかけます。 ③ マスクを上下に引っ張り、広げます。 ④ すきまができないように、鼻の角度に合わせて折り曲げ、顔に密着させます。 <p>★マスクから鼻がでてるのは×です！</p> | <p>◎<u>ゴムひもをつまんで外します。</u></p> <p>マスクの表面は、目に見えないウイルスや汚れがたくさん付着しているのでさわらないようにしましょう。</p> <p>◎<u>マスクを外したあとは、必ず石けんで手洗いをします。</u></p> |

こうない しょうとく ようす 校内の消毒の様子



消毒液に浸したタオル (左)
ふき取り用のタオル (右)



2人1組で、消毒場所を分担し、
校内の消毒をしています。

4月から、吉原小学校では給食前と放課後に、教職員が消毒液を使って机や椅子、ドアの持ち手などの消毒をしています。換気をしながら、子どもたちの手に触れないよう安全に配慮して行っています。

また、特別教室に入るときや給食前にも、手洗いに加えてアルコールの手指消毒を行うようにしています。

引き続き、感染防止対策に努めていきます。