

ほけんだより



令和2年6月18日



上田市立第一中学校 保健室

朝の健康観察、体温測定など新型コロナウイルス感染症対策における「学校の新しい生活様式」へのご協力をいただきありがとうございます。

今後も引き続き、朝の健康観察の徹底、毎朝の体温測定と記録、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、感染症予防対策用持ち物など、生徒自身の健康の保持促進ができるようお力添えをお願いいたします。

☆☆ 感染予防 まずは手洗いが大事！！ ☆☆

本校では、学校薬剤師の先生と相談し、生徒の皆さんの手指消毒用としてはアルコール消毒液を使用していくことになりました。

アルコールアレルギーがある人は、

使用しないようご家庭でも確認をお願いいたします。

心配がある場合は、学級担任への連絡をお願いします。



基本は流水での手洗い

手指のアルコール消毒液は、流水での手洗いができない際に、補助的に用いられるものとして使用していきます。

- ▶ 外から教室へ入るとき
- ▶ トイレの後
- ▶ 給食の前後
- ▶ 掃除の後 など



手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗います。

石けんやアルコールを含んだ手指消毒薬に過敏に反応したり、手荒れの心配があったりするよう
な場合は、流水でしっかり洗うなどの配慮を行って参りますので遠慮なく申し出ていただくよう
お願いいたします。

◎ ◎ ◎ お子様が体調不良の場合の対応について ◎ ◎ ◎

生徒が学校で熱が出たり、体調がすぐれなかったりする場合は、保護者にご連絡いたします。なるべく早くお迎えをお願いいたします。保護者がお勤めで留守の場合、遠くに勤務し直ぐに迎えに来られない場合等どのように対応するか、お子さんとあらかじめ相談をしておき、職員に伝えられるようにしておいてください。（例：お母さんの勤務先に連絡する、祖父母宅に連絡する、自動車の運転はできないが家に祖父母がいるのでタクシーで早退する等、具体的にお願いします。）

熱中症に気をつけて！



熱中症って何だろう？ なぜおきるのだろう？ 予防は？

気温が高かったり湿度が高かったりすると体の調子をくずします。ひどいときには命に関わることもあります。くれぐれも体調管理に気をつけましょう。

人間の体の中では熱が作られています。その熱を皮膚から外ににがしたり、汗をかいたりして体にたまらないように体温調節しています。気温が高かったり湿度が高かったりして体温調節機能がうまく働かなくなってしまうと体の熱を外ににがすことができなくなってしまう。すると、体の中に熱がたまり体温があがったり、急にたくさん汗をかいたりして体の中の水分や塩分が失われてしまいます。そしてだんだんと体の調子が悪くなり頭痛、吐き気、めまいなどの症状がでてきます。

本格的に学校生活が始まり、生徒は学校でかなりのエネルギーをつかい、疲れがたまっています。保護者の皆様には以下の点についてご配慮をお願いします。

- ◆こまめに水分がとれるよう水筒は毎日の持ち物になっています。
(ない場合はホルダーに入れたペットボトル可)
- ◆家では疲れがとれるように、夜更かしせずゆっくりと休むようご指導ください。
- ◆朝食はしっかり食べるようお声がけください。

*「熱中症 ご存知ですか 予防・対処法（環境省）」リーフレットをお配りします。「令和2年度の熱中症予防行動（環境省・厚生労働省）」裏面にあります。お子さんと一緒にご一読いただけたらと思います。

日本スポーツ振興センター・上田市児童生徒災害見舞金について

6月1日から本格的に学校が始まり、生徒の怪我也多くなっています。学校管理下で怪我をしてしまった等の場合は、日本スポーツ振興センター保険適用の対象となります。また、治療に1ヶ月以上かかった場合は、上田市児童生徒災害見舞金も対象になりますので、遠慮なく申し出ていただくようお願いいたします。

