

# ほけんだより 6月

令和2年6月  
伊豆高原分校 保健室

だんだん気温も高くなり「熱中症」が心配な時期になりました。感染症対策のため、マスクの着用をお願いしていますが、マスクの中は熱がこもりやすくなっています。また、休校中は家で過ごすことが多く、筋肉が落ち、体に水分をため込みにくくなっている恐れがあります。熱中症の対策として、例年に増して水分補給が大切となります。



## 《熱中症にならないために》

### 早寝・早起き、朝ご飯

元気なことが一番です！夜はたっぷり寝て、ごはんは3食バランスよくとりましょう。とくに朝食は必ず食べるようにしましょう。

### 水分・塩分

こまめな水分補給をしてください。暑い日の場合、「のどがかわいた」と思ってから水分をとるのは遅いです！熱中症対策にはスポーツドリンクがおすすめです。市販のものは糖分が多く入っているので水で薄めるなど工夫してください。



### 無理せず休む

気分が悪くなったら、すぐに休むようにしてください。少しでも体調がおかしいと感じたら自分で判断し休憩できるといいですね。

※感染症対策としてマスクの着用をお願いしていますが、熱中症の症状が出ている場合は外させていただきます。

## 健康診断について

臨時休校・分散登校に伴い、生徒の健康診断が延期され、実施できない状態が続いています。現時点では、年度初めに提出していただいた「保健調査票」や「健康診断問診票」の情報、日常的な健康観察等を行い、生徒の健康状態の把握をしていきたいと考えています。家庭での様子や健康面で気になることがありましたら、お知らせください。

〈今後の予定〉

- 7月1日（水） 心音心電図検査、貧血検査 （1年生のみ）
- 7月2日（木） 耳鼻科検診 （全学年）
- 7月7日（火） 眼科検診 （全学年）
- 7月9日（木） 歯科検診 （全学年）

※内科検診、尿検査は今のところ未定です。日程が決まり次第お知らせします。

※感染症の状況によって、今後も日程が変更になる場合があります。

## 保健室からのお願い

長い休校期間が終わり、学校が再開しました。まだまだコロナウイルス感染症への不安が大きいかと思いますが、今後も感染予防や健康状態の把握など徹底していきますので、ご協力をお願いいたします。

- 学校再開以降は、朝の健康観察はいつも以上に丁寧に行っていただきますようお願いいたします。体調がすぐれない場合には、無理して登校をさせず、自宅にて様子を見てください。（風邪症状での欠席は、「出席停止」となりますので、学校に欠席連絡をした際にお知らせください。）
- 毎日、登校前に検温をお願いいたします。「健康チェック表」に必要事項を記入し、学校に提出してください。（連絡帳に貼って使用します。）
- 登校後、体調不良を訴える場合などは、感染予防のため、お迎えの依頼させていただきますのでよろしくお願いいたします。早退される場合には、お子様の安全を守るため、お迎えを原則とさせていただきます。お仕事等のご都合もあるかと思いますが、ご協力をお願いいたします。
- 学校では、マスクの着用をお願いいたします。マスクや消毒液など、感染予防に必要な物品がなかなか手に入らない状況が続いています。マスクは手作りの布製のものや色柄ものであっても結構ですので、可能な限り準備をしてください。

## 「いつもと違う」時こそ、 「いつもと同じこと」を大切にしてください

いつもと同じ生活のリズムで過ごしましょう



休む時は  
しっかり休む

早寝早起き  
食事はしっかり  
食べよう

できる範囲で  
体を動かそう

