

ほけんだより

令和3年(2021年) 9月7日
豊中市立箕輪小学校 保健室

9月のほけん目標

たの あんぜん うんどう
楽しく安全に運動しよう!



◆2測定・保健指導を行いました!!

2学期が始まってさっそく身長と体重の測定がありました。4ヶ月の間にみんなの体がしっかり成長していることを感じました。爪の検査では、伸びている人がちらほら…。けが予防、感染予防のためにも1週間に1回は切るようにしましょうね。

さて、今回は熱中症対策についてのお話をしました。熱中症とは、まわりの暑さや運動などで体温調節がうまくできなくなり、様々な症状(頭痛、はき気、しんどい、ひどいときは意識を失う)を引き起こします。

熱中症を引き起こさないためには、まず「しっかり睡眠をとる」「朝ご飯を食べてくる」ことが基本です。それをふまえて、学校でも自分たちができる対策についてお話ししましたが覚えていますか?

熱中症になりやすい人は、
どんな人でしょう?

次の中から選びましょう(1つとは限りません)

- 1 寝不足で寝れている人
- 2 朝ごはんを食べていない人
- 3 下痢をしている人

熱中症を予防するために できること



- ★のどがかわいていなくてもこまめに(休み時間ごとに)水分をとること
- ★外に出るときは15分ごとにすずしい場所で休けいをとること
- ★うすい色のマスクをえらぶこと
- ★登下校や休み時間はぼうし(日かき)を活用すること

でしたね。かさ屋さんの話では、日かきを持っていない人は雨がさを代わりに使える!という事でしたので、この豆知識はおうちの人にもぜひ教えてあげてくださいね。

現在、箕輪小では“暑さ指数”を測定し、体育や運動場遊びができるかどうかを決めています。2学期が始まってからも暑さ指数が“危険”を示す日も多く、なかなか運動場で遊ぶことができていませんが、それだけ外の暑さが異常だということわかります。でもあと1ヶ月もすればすずしくなるとおもうのでそれまでもう少しのしんぼうです…。

感染予防対策をとりつつ、熱中症予防にも取り組まなければいけないので、みなさん大変な状況とは思いますが、ひとりひとりが心がけて元気に2学期も過ごせたらと思います。一緒にがんばりましょう!!

雨がさを日かきとして 使っているの?

日かき: 100%
雨がさ: 85~95%(ビニールがさは×)

~結論~
雨がさは日かきとして使えます!!

保護者の方へ



お忙しい中、毎日の健康観察、マスクやハンカチの準備のご協力、本当にありがとうございます!!
現在、新型コロナウイルスは、従来株からほぼデルタ株に置き換わったと言われています。従来株は発熱、呼吸器症状が主な症状でしたが、デルタ株は発熱に加え“頭痛、咽頭痛、鼻水”がみられるようで、個人では風邪との区別が難しくなっています。「ただの頭痛だから…のどが痛いだけだから…」などと放っておくのではなく、体調不良がみられる場合は早めの受診、休養をお願いします。

デルタ株が猛威を振るい、市内での子どもの感染も増えている中、本校においても様々なことに工夫しながら必死に予防対策に努めているところです。学期始めに子ども達にも再確認し、一人一人が頑張っていて取り組んでくれているのを感じます。ただ、学校における感染対策は各ご家庭の協力なしでは成り立ちません。どうか今一度、下記の点をしっかりご確認いただきますよう宜しくお願い致します。

◎健康観察の徹底をお願いします

健康観察カードを毎朝保護者の方で必ず記入しお持たせください。基本的に登校は体調が万全であることが前提です。(どうしてもカードの記入忘れが無くなりません…)

集団における感染症対策の基本は「持ち込まない、拡げない、持ち出さない」です。小学生の感染経路の約78%は家庭内感染というデータが文部科学省から出ています。ですので、いかにして家庭内から集団に持ち込まないかがとても重要なポイントとなってきます。児童に発熱(37.5度以上)、風邪の諸症状、その他いつもと少しでも違う様子がある場合は、登校を控えてください。発熱がみられる場合は自己判断せず、登校に関して医師に相談してください。また、ご家庭内で体調不良の方(発熱がある、発熱が無くても新型コロナウイルス感染症が少しでも疑わしい、PCR検査を受ける等)がいる場合も、お子さんも一緒にお休みいただくようお願いいたします。いずれの場合も出席停止扱いとなります。もし登校の判断に悩まれるようであれば、登校前に学校にご相談ください。

万が一、登校後に体調不良の訴えがあった場合には、熱が無くてもおうちの方にお迎えに来ていただけますので、いつでも連絡が取れる状態にしておいてください。「拡げない」の観点からも原則1時間以内のお迎えにご協力いただいています。いざお迎えの連絡があった時に慌てないでいように、どのように対応するか(誰がお迎えに行くのか等)をあらかじめ各ご家庭で話し合っておいていただければと思います。

◎マスク選びについてご協力をお願いします

6月のほけんだよりに、耳鼻科校医さんの「マスクの選び方」についてのお話を載せさせていただいていました。現在、様々なタイプのマスクが出回っていますが、やはりできるだけ不織布マスクを選んだ方がよいとのことでした。特にウレタンマスクは飛沫量の吐き出し・吸い込みの観点において不織布マスクの半分以下の効果だということが理化学研究所の実験結果から解っているそうです。布マスクに関しては、飛沫の吐き出しはある程度防ぐことができますが吸いこみに関してはウレタンと変わらないくらいウイルスを吸いこんでしまうそうです。コスト面や肌荒れするなど各ご家庭のご事情もあるとは思いますがご協力いただける範囲でということにはなりますが、デルタ株は感染力が強いことを鑑み、集団生活の中ではできる限り不織布マスクの着用をお願いします。

〔ちなみに熱中症が心配される時期は濃い色のマスク(黒・紺など)は控えてください。涼しくなつてからは使用いただいて構いませんのでそれまでご協力をお願いします。〕



【7~8月に届け出のあった感染症】

感染性胃腸炎…2名
咽頭結膜熱…1名

※新型コロナウイルス感染症に関する感染者数の公表は臨時休業(学級・学年・学校)を行う場合に実施されます。