

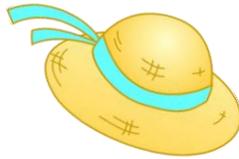
ほけんだより 7月

夏休み前特集

令和2年7月発行 No. 9 川口市立領家小学校 保健室



7月の保健目標 夏を健康にすごそう



7月の保健目標「夏を健康にすごそう」を達成するために、今年の夏の過ごし方には二つのポイントがあります。

ポイント① 熱中症予防
【新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント】

右側をよく読もう。

裏面（裏側）をよく読もう。

ポイント② 引き続き新型コロナウイルス感染症予防
【新しい生活様式における行動のポイント】

保護者のみなさまへ 児童のみなさんへ
保健室から夏休み中の取組①「健康観察カード」②「夏休みすくすくカード」があります。

①健康観察カード

健康観察カード 8月 川口市立領家小学校

年 齢 番 氏 名	平熱(℃)	その他
8月1日(土)	国 有 ない 有 ない	
8月2日(日)	国 有 ない 有 ない	
8月3日(月)	国 有 ない 有 ない	

②夏休みすくすくカード

提出日：8月24日(月)

日	体温	症状	活動
8月3日(月)			
8月4日(火)			
8月5日(水)			
8月6日(木)			
8月7日(金)			
8月8日(土)			
8月9日(日)			

①「健康観察カード」は、今までと同じように、毎朝の体温とかぜの症状（せきやだる）がなか、健康観察をして記録してください。登校する日は（保護者印を押して）必ず持ってきましょう。

②「夏休みすくすくカード」は、カードにある日の生活の様子を記録、色ぬりをしてください。夏休み中も元気にすごしましょう！！
提出日は、8月24日(月)です。

7月1日～8月31日

ねっちゅうしょうよ ぼうきょうかげっかん
熱中症予防強化月間

令和2年度の熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 急に暑くなった日等は特に注意する

2 適宜マスクをはずしましょう

距離を十分にとる

- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



あたらしい生活様式に慣れてきたけど・・・感染予防ができていない？
もう一度確認しましょう。

夏休み中も、続けよう身につけよう

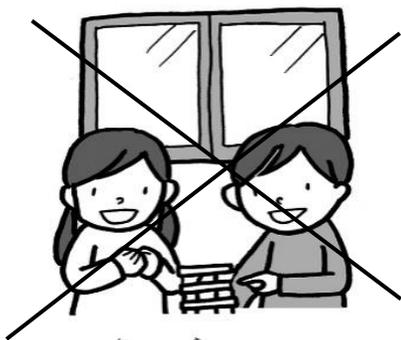
新型コロナウイルス感染予防について



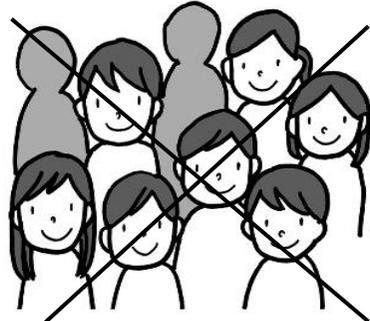
新型コロナウイルスは、感染している人のつば・せき・くしゃみによって、また、手についたウイルスが原因で人から人へとうつります。自分の体を守ることと、まわりの人にうつさないように気を付けて行動することが大切です。夏休み中には、外出する機会が増えると思いますから、これまで以上に感染予防の気持ちをもって行動しましょう！！

《保護者のみなさまへ》
新型コロナウイルス感染症に関する連絡先
土日祝・夜間・夏休み閉庁日等で学校に
連絡がつかない場合は、下記の番号に連絡を
してください。
学校保健課長
090-1055-7347

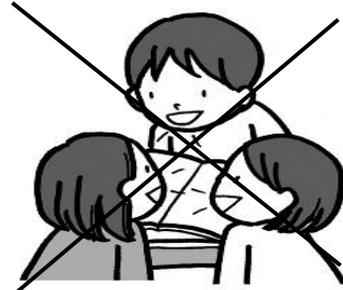
「3つの密」が重ならないようにする工夫
密閉・密集・密接しない！！



閉め切らない



集まらない



近づかない



換気をするときは
窓とドア2か所開けよう！



2メートル
となりの人と
5歩離れよう



マスクをつける
(口・鼻を覆う)

エアコン
使用中も換気
は必要です。

夏休み中も感染予防を続けましょう。
○室内だけではなく、よく遊ぶ公園や外出先などでも注意しましょう。
○水道やトイレでも密集・密接にならないようにしましょう。
○外出するとき、人と会話をするとき、マスクをつけましょう。
*熱中症予防のためマスクを外すこともありますが、人との間隔をあけましょう。

基本的な感染症の予防対策
手洗い・せきエチケットなど



- 必ず手をあらうとき
 - ・外から帰ってきたとき
 - ・外にあるものにさわったとき
 - ・トイレの後
 - ・食事の前後
 - ・咳、くしゃみのとき、鼻をかんだとき
- 毎朝、体温を測り、かぜの症状(せきやだるさ)がないか、健康観察をしてください。健康観察カードに結果を記入して登校する日は、必ずカードを持ってきてください。
- 「早ね早おき朝ごはん」の生活で、病気に負けないような体づくりをしましょう。