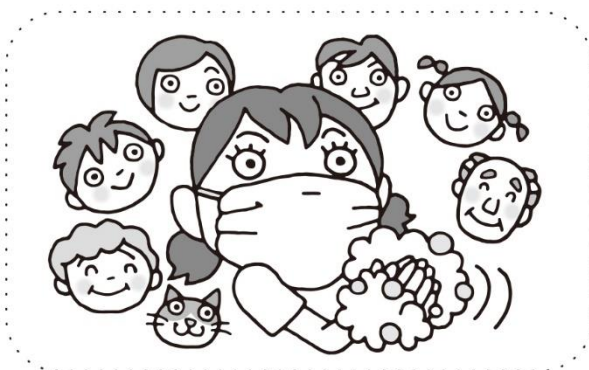


ほけんだより



令和2年6月29日
早稲田小学校 保健室

全員がマスクを着けて登校するようになり、早くも一か月が過ぎようとしています。今までこんなに長くマスクを着けて過ごす日々はなかったので、慣れるまでは大変だった人もいるかもしれません。自分を守るため、そして家族や友だちなど、まわりの大切な人を守るために、自分でできる予防「手洗い・うがい・マスクの着用」にみんなで取り組みましょう！



熱中症に気を付けよう！

梅雨が明けると、とても暑い夏が始まります。特に今年は、マスクで熱がこもることで、熱中症になることも心配されます。

熱中症を予防するためには、「体調が悪くなってから」ではなく、「体調が悪くなる前」にどのような行動をとるかが大切なポイントになります。

①生活リズムを整えましょう。

早寝・早起き、バランスの良い食事を心がけましょう。朝ごはんを食べる時にはコップ1杯くらいの水分も一緒に取り、登校前にトイレも済ませられると良いですね。

②こまめに水分をとりましょう。

「のどがかわいた。」よりも「のどがかわきそうだな。」と感じるタイミングで、少しずつ水分をとりましょう。休み時間にひと口飲む習慣をつけるのも良いですね。また、登下校中にのどがかわいたら、まわりの安全を確認し、道路のはしに

よ寄って水分補給をしましょう。

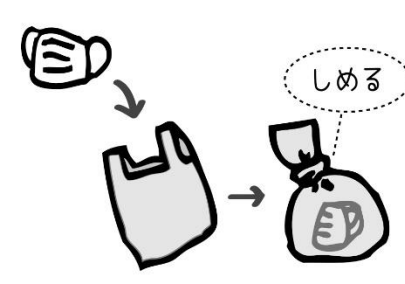
③上手にマスクを使いましょう。

学校の中や友だちと話をしている時には、必ずマスクを着ける必要がありますが、登下校時でまわりにあまり人がいない時や、ソーシャルディスタンス（1メートルから2メートル）が保たれている時、そして、気温がとても高くなった時には、マスクを外して休憩をしましょう。マスクを外す時には、マスクの本体ではなくひもを持って外し、落としたり汚したりしないように気を付けましょう。

また、マスクを触った後には、忘れずに手洗いをしましょう！

つけたマスク⇒しっかりすてる マスクのあとしまつ

- ①ひもをもってはずす ②ビニールぶくろやふたつきのごみばこへ ③せっけんでしっかり手あらい！



おうちの方へ

児童の健康管理のため、毎日の検温や生活リズムカードへの記入にご協力いただき、ありがとうございます。一斉登校も始まり、通常の学校生活に戻りつつありますが、1年生は初めての4時間授業、2年生以上は久しぶりの4時間授業や5時間授業となり、心身ともに疲れがたまることかと思えます。ご家庭での健康観察時に、発熱や腹痛、だるさ等の体調不良がある場合には、無理をせずご家庭にて休養させてください。



また、万が一、登校後に体調不良を起こした場合には、保護者の方にお迎えをお願いすることとなります。保健調査にご記入いただいた緊急時連絡先に変更が生じた場合には、学校にお知らせください。