

すこやか6月号 No.2



東北地方が梅雨入りし10日ほど経ちました。雨が降る日、むしむしする日、からっと晴れて気温が上がる日…、大人も子どもも天気や気温の影響を受けやすく、体調を崩しやすい時期です。

また、先週からエアコンの使用も始まりました。これから来る夏に向けて、体調を整えるとともに、熱中症の予防にも力を入れていきたいと思えます。ご家庭でも体調管理をよろしくお願ひいたします。



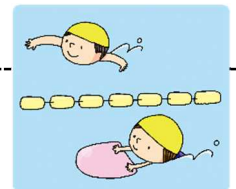
プール学習が始まります



明日からプール学習が始まります。お子さんがプール学習を安全に楽しく行えるように、ご家庭での体調管理をよろしくお願ひします。また、プール学習当日の朝は、健康状態を確認し、体調がよくない場合はプール授業に参加できない旨を確実に連絡帳にお書きください。なお、登校中のけがや登校してからの体調不良がある場合は、学校の判断で入水できない場合がありますのでご了承ください。



プールの日の健康チェック



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 顔色はいつもどおりですか？ | <input type="checkbox"/> 下痢はしていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は十分にとれていますか？ | <input type="checkbox"/> 目・耳・鼻に異常はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食はしっかりと食べられましたか？ | <input type="checkbox"/> かさぶたになっていない傷はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 手足の爪は短く切っていますか？ |
| <input type="checkbox"/> プール道具は全部そろっていますか？ | |

プールに入ると肌が水でふやけて柔らかくなるため小さな衝撃でもけがにつながってしまいます。
手足の爪は必ず切るようにしてください。



—プールの時期に気をつけたい感染症—

咽頭結膜熱(プール熱)

高熱、のどの痛み、結膜の充血等の症状があり、プールでの接触やタオルの共用により感染することがあります。主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止です。



伝染性膿痂疹(とびひ)

プールの水を介して感染することはありませんが、水疱やびらんがあるときはプールの水で悪化してしまいます。主治医と参加についてご相談ください。



おうちのかたへ 水筒の準備をお願いします

暑い日に体調不良で来室した際に話を聞くと、「水筒を持ってきていない。」という児童がいます。熱中症予防のため、水分補給はとても大切です。学校にも水道はありますが、自分の近くに水筒があるのと、水飲み場まで行くのとでは、手軽さが違います(子どもたちによると、おいしさも違うようです!)。

水筒一つあるだけで準備や管理に手間がかかりますが、その一手間が子どもたちの体調管理に役立ちます。これからの時期、更に暑くなりますので、ぜひ水筒の準備をお願いいたします。

じどう 児童のみなさんへ *おうちのかたといっしょに読みましょう。



ねっちゅうしょう よ ほうだいさくせん 熱中症予防大作戦!



ねっちゅうしょう 熱中症とは、あつ 暑さによって からだ なか すいぶん えんぶん 体の中の水分や塩分のバランスがとれなくなったり、たいおん 体温の調節ができなくなったりして、フラフラする、あたま いたい、は け 頭が痛い、吐き気がするなどの症状が出ることをいいます。ねっちゅうしょう 熱中症は、しっかりよぼう 予防すれば、ふせ 防ぐことができるびょうき 病気でもあります。自分でできるよぼうほうし 予防法を知って、これからくる夏を元気に過ごしましょう。

やってみよう! ~自分でできる熱中症予防~

よ ほう 予防アクション

すいみん 睡眠

夏は暑さで体が疲れやすくなります。ふだんよりも早く寝るように心がけましょう。寝不足は熱中症になる危険性が高まるので注意!



ちようしょく 朝食

朝食は一日を元気に過ごすための大事なエネルギー源です。毎日食べて、暑さに負けない体を作りましょう。



きゆうけい 休憩

グラウンドなどの日かげが少ない場所で長い時間遊ぶのは危険です。特に暑いときは、30分に1回は休憩をするようにします。



じようほうしゅうしゅう 情報収集



天気予報や新聞などで、その日の気温や熱中症の危険度を知ることができます。また、学校での熱中症対策の一つとして、外での活動のルールを示した「熱中症予防信号」を健康委員会で作成しました。あいさつホールに掲示しているので、この信号を守って熱中症に気をつけながら過ごしましょう。

よ ほう 予防アイテム

ぼうし

外に出るときは、太陽の光や熱が直接頭に当たるので、注意が必要です。休み時間に遊ぶときもぼうしをかぶる習慣をつけましょう。



すいとう 水筒

熱中症予防で一番大事な水分補給です。こまめに水筒の水を飲むようにしましょう。毎日、忘れずに持ってきてね。



ふく 涼しい服

袖が長い服やジーンズなどは風を通しにくく、体に熱がたまってしまいます。半袖や風通しのいい服を着るようにしましょう。



| 気温 | 指数 | 熱中症レベル |
|--------|--------|--------|
| 35℃以上 | 31℃以上 | 原則禁止 |
| 31~35℃ | 28~31℃ | 嚴重警戒 |
| 28~31℃ | 25~28℃ | 警戒 |
| 24~28℃ | 24~21℃ | 注意 |
| 24℃未満 | 21℃未満 | ほぼ安全 |



あか あつ きけん そと かつどう きんし
赤: 暑くて危険! 外での活動禁止!

きいろ そと かつどう
黄色: ぼうしをかぶっていれば外での活動OK

あお そと かつどう
青: ぼうしをかぶってなくても外での活動OK

