

ほけんだより 7月

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに注意して夏休みを過ごしてください。

「熱中症警戒アラート」って知ってる？

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとってもらうための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、その前日夕方または当日早朝に発表されます。(今年7/1~10/28) 発表された場合・・・

1. 外での運動や活動は中止しましょう
2. 暑さを避けましょう
3. 適宜マスクをはずしましょう
4. こまめに水分補給しましょう



保健室からのお知らせ

「今年度の定期健康診断について」

新型コロナウイルス感染症の影響で6月までに予定されていた定期健康診断は、すべて延期になりました。今年度中に実施することになりましたので、2学期以降、決まり次第連絡します。

尿検査は、7/14(火)、7/28(火)、9/4(金)、9/18(金)が提出日です。

保健室

最近うれしかった出来事

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、6月から毎日健康観察を行っています。健康観察カードの「その他」の欄に、体調や今朝食べた物、その日の気持ち、激励の言葉など書いてくれた人が連日いました。毎日見ていてとても楽しく、何よりうれしかったです。この場をお借りして『ありがとう 😊😊』

7月から健康観察の方法が変わりましたが、毎日の体温測定は忘れずに！（裏面に夏休み中の健康観察表を載せました）

校舎内の消毒についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため、教室は担任・副担任の先生が、多目的教室は各学年の先生が、トイレ・階段のてすり等は技能員さんが毎日消毒をしてくれています。(感謝)

感染予防



今、ひとりひとりができることを確実にしよう！

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

