



# ほけんだより

令和4年7月12日  
附属小保健室

梅雨明けして異常な暑さになっています。この前、「熱中症とコロナ予防」の話をしたが、熱中症は命にかかわることがあります。体育の授業中や外遊びの時には、マスクを外しましょう。登下校中も暑さで苦しいと感じたら、マスクを外すようにしましょう。ただし、新型コロナウイルス感染症も再び拡大しています。外すときは、人と人の距離を1m以上とり、

しゃべらないようにしましょう。

1学期もあと1週間です。元気に過ごして、学期の締めくくりをしましょう。

## 熱中症予防とコロナ対応

マスクをして運動をしていると、熱がこもりやすくなって熱中症になるきけんがあります。



体育の授業

外で遊ぶ時



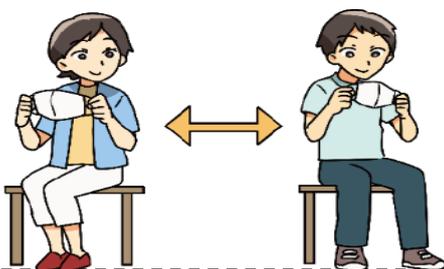
体育の授業や外で遊ぶ時には熱中症を予防するためにマスクをはずしましょう。



また、登下校時など、暑くて苦しくなった時は、マスクをはずしましょう。

ただし、1m以上はなれてしゃべらないようにしましょう。

1m以上はなれてしゃべらない



気分が悪い、クラクラする、いつもと違うと思った時も、人と距離をとってマスクを外して休けいしましょう。

うらもみてください



# なつやす あたま なか な 夏休み! 頭の中でチャイムを鳴らそう

## あさ き し かん お 朝は決まった時間に起きる

がっこう い じ  
学校に行く時  
かん おな じかん  
間と同じ時間  
お  
に起きるように  
する。



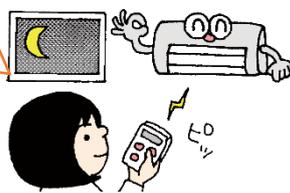
## しょくじ しょく た 食事は3食きちんと食べる

つめ  
冷たいものや  
あま  
甘いものばかり  
の  
食べたり飲んだ  
りしない。



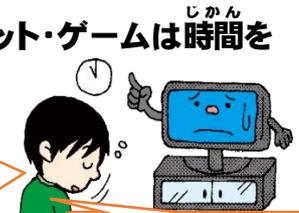
## あつ 暑くても、クーラーをかけたまま寝ない

ね まえ き  
寝る前に切るか  
タイマーをセット  
して冷やしすぎな  
いように注意。



## テレビやタブレット・ゲームは時間を き 決める

よ  
夜ふかしをしない。  
いえ ひと  
家の人とルールを  
き  
決めよう。



かきん 課金はしないと決  
めよう。

えひめけんない かんせんけいかいき つづ かんせんりよく つよ かぶ  
愛媛県内は「感染警戒期」が続いています。感染力の強いオミクロン株「BA.5」も  
けんしゆつ こんご かんせん ひろ しんばい なつやす ちゆう たいさく けいぞく  
検出され、今後、感染の広がりが心配されます。夏休み中もコロナ対策を継続して  
おこな  
行いましょう。

1 かんせんかいひこうどう けいぞくてつてい ただ ちやくよう てあら  
感染回避行動の継続徹底。(正しいマスク着用、手洗い・うがいや  
しゆししよどく みつ かいひ かんきどう  
手指消毒、密の回避、換気等)



2 たいちよう わる とき はやめ いりようきかん じゆしん  
体調が悪い時は、早目に医療機関を受診しましょう。  
(オミクロン株BA.5は症状は軽いうで、熱がなかったり熱が出ても  
いちにち さ  
1日で下がったりするようです。)



3 かいしよく かんせんたいさく みせ しょうにんずう たんじかん  
会食は、感染対策をしているお店で、少人数で短時間にしましょう。



## 保護者の方へ

先日の愛媛新聞に、「学校健診 脱衣は必要？」という記事がありました。子どものプライバシーと健診の意義及び正確な診断の両面が守られるように配慮していきたいと思っております。本校の内科検診時には、写真のようにプライバシーが守れる空間をつくとともに、お二人の校医さんも工夫をして聴診をしてくださっています。A 医師は、体操服又は肌着一枚であれば、上から聴診器を当てて聴診してくださっています。B 医師は、介助者(養護教諭)が服をめくりあげるのではなく、前に引っ張り見えないようにして、聴診器を当ててくださっています。

今後も、正確な診断はもちろん体に出ているサインをキャッチするとともに、子どもたちのプライバシーに配慮して健診を実施していきたいと思っております。

県内の新型コロナウイルス感染症の陽性者も急増して、油断ならない状況ですが、子どもたちにとって、ご家族と一緒に有意義な夏休みが過ごせることを願っています。

