

ほけんだより

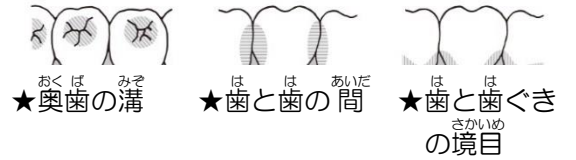
6月

令和5年6月22日 館林市立第十小学校 保健室

梅雨に入り、雨が降って蒸し暑い日が続いています。梅雨の中休みの先日は、群馬県内では35℃を超える猛暑日となったところもありました。「熱中症は夏になるものでしょう。」と思われがちですが、この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険があります。徐々に暑さに体を慣らして(暑熱順化)これからの暑い夏を元気に過ごしましょう。



- 食事の後に歯磨きをしている。
- ハブラシを持つ時は「鉛筆持ち」をしている。
- ハブラシは軽い力で小刻みに動かしている。
- 磨き残しやすい場所も磨いている。
- 磨いた後は、鏡を見てチェックしている。



暑さに体を慣らしておこう

運動や入浴、散歩、徒歩や自転車での買い物等、身近な方法で軽く汗をかくことを生活に取り入れましょう。



熱中症を予防する生活のポイント

				
生活リズムを崩さないようにしよう。 ★朝ごはん抜き、睡眠不足は×	のどが渇く前に水分補給をしよう。	こまめに休憩を取ろう。	帽子をかぶろう。	



朝ごはん、塩分と水分をしっかりとりましょう。「梅干し入りおにぎりとお味噌汁」のセットが最強です！



新型コロナウイルス感染症について

(5月8日以降の変更点)

- 濃厚接触者の特定は行われなくなりました。
⇒家族が陽性になっても出席停止にはなりません。
- 陽性になった場合の療養期間(出席停止期間)が変更になりました。
⇒発症してから5日経過、かつ症状軽快の後1日経過するまで。
症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。
⇒登校時に、「療養報告書」を提出してください。
詳細は、本校HP「各種ダウンロード」をご覧ください。
- ◆全国的に、インフルエンザや新型コロナウイルス、その他の感染症が流行しています。
引き続き、①教室の換気②石けんを使用した手洗い(アルコール手指消毒)③咳エチケットに取り組み、④発熱・かぜ症状がある時は、かかりつけ医を受診してください。