

# けんこう 健康のアンテナ



令和2年7月1日(水)黒島小中学校 保健室

## 「新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式」における熱中症予防

今年の夏は、これまでとは異なる「新しい生活様式」で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

※新しい生活様式とは、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等の対策を取り入れた生活を実践すること。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

### ① 人と十分なキヨリ(2メートル以上)が確保できる場合には、マスクをはずす。

- 夏期の気温・湿度が高い中で、マスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で十分なキヨリが確保できる場合には、マスクの着用は必要ありません。授業中などのキヨリが確保できない場合などには、暑さで息苦しいと感じた時などは、マスクを外したり、一時的に片耳にかけて呼吸したりするなど、自分で判断するようにしましょう
- マスクをしての運動(体育・部活・外遊びなど)は避けましょう。



### ② 日頃から健康管理をする。

- 日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪く感じた時は、無理せず休養しましょう。
- いつも以上に早寝・早起き・朝ごはん・睡眠を意識し、生活リズムを整えましょう。
- 暑くなり始めの時期から適度な運動をして、暑さに備えた体づくりをしましょう。



### ③ こまめに水分を補給する。

- のどがかかわく前に、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。(マスクをしているとのどが渇いていることに気づきにくいそうです。)水筒を忘れずに持ってきてきましょう。

### ④ 暑さをさける。

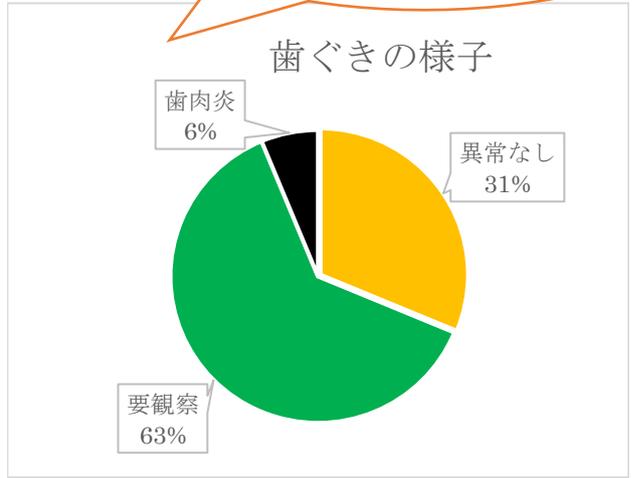
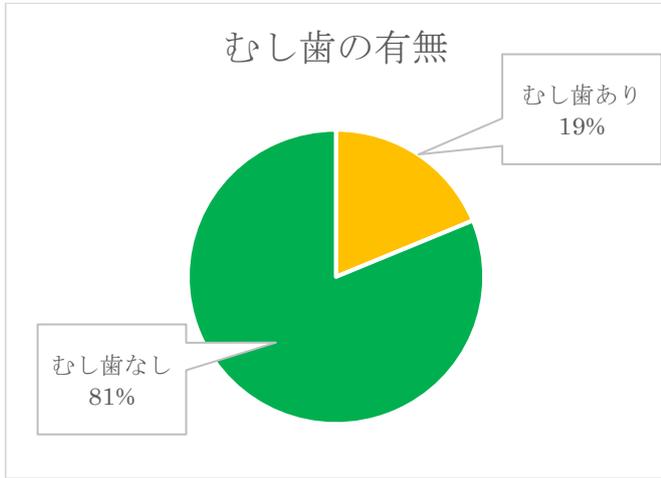
- 室内の温度・湿度をこまめに確認しましょう。エアコン等を利用する場合は、窓を開けて換気しましょう。外に出るときは、涼しい服装をこころがけ、帽子を活用しましょう。

6月11日(木)に歯科検診がありました。結果のお知らせは、歯科検診を受けた人全員に渡しています。自分の歯やお口の健康について知り、食事や生活習慣を見直す機会としましょう。



くろしまっこ しかけんしん けっか  
**黒島っ子 歯科検診の結果**

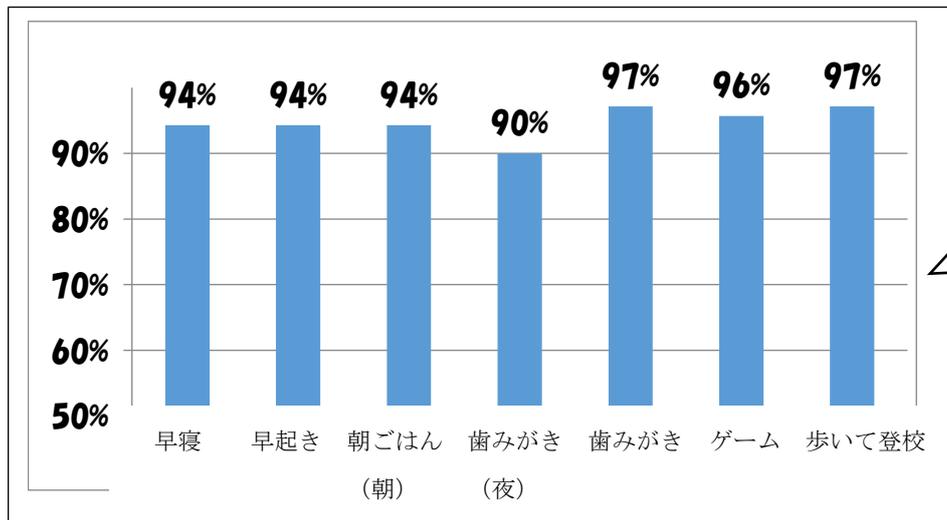
児童生徒の約7割が、歯肉炎・要観察でした。もっと丁寧な歯みがきを心がけましょう



(保護者の皆様へ)「歯・口の健康診断のお知らせ」を配布しています。歯と口の健康は全身の健康を守ることにつながります。お子様の健康のため、早めの治療をお願いします。治療が終わりましたら、受診結果(ピンクの用紙)の提出をお願いします。



**6月黒島っ子元気大作戦集計結果(前期課程のみ)**



パーフェクト賞  
1年 かいとさん  
ころろさん  
3年 煌生さん  
4年 琥太郎さん

今回は、パーフェクトが4人もいました！！素晴らしいです。全体的に良い生活が送れていました。

6月の黒島っ子元気大作戦より、子どもたちの運動量を増やしたいと考え、歩数計を配布し1日に歩いた歩数を記録してもらいました。今回は前期課程児童のみの実施になりましたが、歩いて登校する子が増えたり、外でよく遊んでいる姿が見られたりしました。一番歩数が多かったのは、朝凧さんの1週間で80572歩、1日1万歩以上歩いていました。次回からも続けていきたいと思ひます。家庭のご協力をよろしくお祈ひします。

お知らせ:7月13日(月)耳鼻科検診があります。耳掃除を忘れずに。