



学校再開！よろしくお願ひします



約3ヶ月遅れで、令和2年度がスタートしました。先生たちもピカピカの校舎も、みんながそろそろ日をずっとずっと待っていました。

休校中は元気に過ごしていましたか。外出も制限され、ストレスを感じることも多かったと思います。新型コロナウイルス感染拡大防止対策をしながらの学校再開です。みなさんには、不自由な思いをさせることもあると思いますが、自分自身のため、友だちのため、周りのすべての人のため、一人一人が正しい行動を心がけてください。

新型コロナウイルスに負けるな！その3



【健康チェックカードについて】

学校再開後は、本日配付したカード（画用紙）を使用します。やり方は休校中と同じです。体温とかぜ症状の有無について、毎朝カードに記録してください。カードは、毎日持参し昇降口で提出してください。発熱やかぜ症状が強い場合は登校を控え、症状がなくなり元気になるまで、自宅でゆっくり静養しましょう。無理をすれば、症状が悪化し治るまでに日数もかかります。



kosugi

休校中に、健康チェックカードに取り組んでくれてありがとう。毎日、体温を測ってみて、平熱がどれくらいなのか、わかりましたか。体温は、日にち、時間によっても変化します。でも、毎日測ってみて何となくわかったと思いませんか？ ちなみに、私は、36.1℃の日が一番多かったです。平熱や、どれくらいの体温で体がしんどくなるのか知っておくと、発熱や体調不良時のめやすなど健康管理に役立つと思います。もし、体調不良で保健室に来たときは、「平熱、どれくらい？」って、質問してみますね。

保護者の皆様へ

休校中から、健康チェックカードへのご理解とご協力ありがとうございます。引き続き、よろしくお願ひします。学校では、健康チェックカードおよび通常の健康観察を丁寧に行い、体調不良者の早期対応や感染拡大防止につとめます。限られた時間内で、健康観察をしっかり行い、きめ細かく対応するため、担任サイン等は省略させていただきます。ご了承ください。

【マスクについて】

飛沫が飛び散ること、飛沫がかかること、自分の口や鼻をむやみに触ることを防ぐため、学校生活ではマスクを着けます。マスクを取った時は、できればジップ付きのビニル袋などに入れておくといいですね。無防備に机の上に置かないようにしましょう。6月4日から始まる昼食までに、専用の袋を準備しておくといいですね。



熱中症に注意しよう！

休校中は、外出も思うようにできなかつたため、外気や日光に当たる機会が少なく、また運動不足の人もいます。また、(新型コロナウイルス感染防止のため) マスクを着けていることもあり、今の時期から熱中症に注意する必要があります。

熱中症対策 <その1>

【まずは熱中症を知ることから】



キーワード 「暑熱順化(しょねつじゅんか)」

「暑熱順化」とは暑い環境でも、体温調節ができるよう体が夏の暑さに適応した状態になることです。以前は、梅雨の間に徐々に暑熱順化していたのですが、最近では冷房を使う環境になったり、梅雨前から真夏日になったりするなど、自然な順化が難しくなっているようです。ですので、自分で積極的に順化することが必要なのだそうです。

暑熱順化のトレーニングは『汗をかく練習をする』こと。ジョギングやお風呂などで汗をかくことで体温調節ができる体、つまり暑熱順化した体になるそうです。中学生のみんなは、登下校や体育、部活動などで汗をかく環境にあるので、そうでない人と比べて暑熱順化しやすい体ではありますが、自然に順化するのを待っていては遅いです。積極的に汗をかくようにしてなるべく早く順化しておきましょう。

暑熱順化していないときの汗はベタベタしていてしょっぱい汗、暑熱順化すると塩分の少ないサラサラの汗になります。そうなれば、水分補給だけで体液バランスが保たれ、熱中症にかかりにくくなるというわけです。今も汗をたくさんかいて活動しているみんなですが、たぶんまだ、ベタベタしたしょっぱい汗だと思います。本格的な夏を迎える前に暑熱順化しておきましょう！！

(参考資料：日経ウーマンオンライン、花王健康科学研究会HP)

<熱中症予防対策>

- 毎日、お茶を持ってきましょう！
- 汗ふき用のタオルを準備しましょう！
- 登下校時は、帽子を活用しましょう！

特に運動中、頭痛、気持ちが悪い、めまいなど、熱中症が疑われる症状があったら、早めに、先生に言ってください！ 早期対応が命を救います！

<定期健康診断について>

現時点で決定していることは、5月26日(火)の身体計測、視力検査、聴力検査のみです。「内科検診」「眼科検診」「歯科検診」「尿検査」「心電図検査(7年生のみ)」は、日時が決定したらお知らせします。