

# ほけんだより 6月

令和2年6月1日(月)  
 青柳小学校保健室  
 第5号  
 おうちの人と一緒に読もう♪

緊急事態宣言が解除され、週1回だった分散登校から、学校が本格的に再開し始めます。みなさんが色々なことを我慢して、自粛生活を送ったおかげです。しかし、まだまだ気は抜けません。安心して学校生活を送ることができるよう、一人一人ができることをしっかり行いましょう!



## ★青柳小で行っている、新型コロナウイルス感染症対策★



登校後、アルコール消毒をしてから教室に入ります。また、外から教室に入るときやトイレの後、給食の前後などにもしっかりと石けんを使った手洗い・うがい・アルコール消毒をします。必ずきれいなハンカチを持って来ましょう。

マスクを正しく(鼻・口・あごを覆う)着けましょう。



登校後、健康観察カードを提出します。健康観察カードを忘れた人は、保健室前で体温測定・健康観察をします。必ずおうちで体温測定・健康観察をしてから登校しましょう。

教室の窓とドアはいつも開けておき、換気をします。衣服で温度調節ができるように、脱ぎ着しやすい服装にしましょう。



子供たちの下校後、学校内の消毒を行います。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この期間に、自分の歯と口の健康について考えましょう。

ご家庭においても、お子さんと一緒に、いつもより意識して歯をみがいてください。

### 歯みがきカレンダー

朝・昼・夜の1日3回みがきましょう!  
 提出日: 7月1日(水)

## ⚠️「マスク熱中症」に注意⚠️

暑い中、マスクを着けているといつもより熱中症になりやすいです!

どうして?

⚠️ からだの中に熱がこもりやすくなる

⚠️ のどの渇きを感じにくくなる

どうしたらいい?

☑️ 水筒・汗ふきタオルを持って来る

☑️ 放熱しやすい服(襟元が開いている・半袖)を着る

☑️ のどが渇いていなくてもこまめに水分をとる

☑️ 首・脇・太ももの付け根を冷やす

☑️ 筋肉量を増やす(スクワット)



### おうちのがたへ

子供たちが学校で元気に安心して生活ができるように、「3つの密」を徹底的に避けるなど「新しい生活様式」を導入し、感染及びその拡大のリスクを可能な限り低減していきます。保護者の皆様をお願いすることも多くあり、大変恐縮ですが、御理解と御協力をお願いいたします。

★登校前の体温測定・健康観察をお願いします。

発熱等のかぜの症状がある場合は、自宅で休養してください。

出欠席の扱いは、「出席停止」となります。

★マスクを着けて登校させてください。

★きれいなハンカチ・ティッシュを持たせてください。

★衣服で温度調節ができるように、脱ぎ着しやすい服装をさせてください。

★体調が悪いときは無理をさせません。

学校において、発熱等のかぜの症状がみられた場合は、経過観察はせず、すぐに保護者の方にお迎えの連絡をさせていただきます。症状がなくなるまで自宅で休養してください。

※発熱している場合、保健室内の発熱ブースにて対応させていただきます。