



ほ

令和2年6月1日(月)
No. 2
川崎市立西中原中学校
保健室

5月25日に緊急事態宣言が解除され、今日から学校への分散登校が開始されました。完全再開に向けて生活リズムを整え、体調を万全にしていきましょう！
また、夏のような暑い日も増えてきましたが、暑さ対策はできていますか？熱中症が心配な季節になってきました。室内でも、熱中症の危険性があります。こまめに水分補給をするなど、熱中症対策をしていしましょう。

引き続き

感染症対策をお願いします

①手洗い・うがい

屋外から屋内に入るときは、必ず手洗い・うがいをしましょう。顔洗いまでできるとベストです！『学校に来たら』、『家に帰ったら』手洗い・うがいを徹底していきましょう。
手洗いは、ハンドソープをつけて30秒程度丁寧に洗いましょう。

②マスクをつけましょう

外からのウイルスが入ってこなうようにするため、自分から周りにうつさないため（飛まつ感染）、コロナに負けない！という意識付けのためにもマスクをつけましょう。

③規則正しい生活を心がけましょう

早寝早起き、栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけ免疫力（病気を寄せ付けない力）をつけていましょう。



引き続き、ご家庭での健康観察もよろしく
お願いいたします。

最も重要な

手洗い

感染症予防としては、「手洗い」が最も重要といわれています。学校再開に向けての準備登校日の際にも、担任の先生から「手洗い」についてお話があったかと思います。もう一度、丁寧な手洗い方法を確認して、毎日おうちでも学校でも取り組んでいましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省HPより

今まで、タオルやハンカチを忘れてしまって自然乾燥させたり、着ている服で手をふいたり、友達タオルを借りてふいたり…なんてことはありませんでしたか？これからは、毎日の習慣として、学校への登校や外出する際にタオルやハンカチを持って出かけましょう。

保健室から

専門家等の見解より、**手洗いが最も重要**であり、**感染症予防の基本**であることから、現在学校では**手洗い指導の強化**をしております。そのため、ご家庭で持参用のタオル・ハンカチをご用意いただくとともに、登校時に一声掛けていただければと思います。今後も、予防の一環としてお家でも手洗いを習慣化し、継続してもらえたらと思っております。
また、毎年4～6月にかけて健康診断を行っておりますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、学校も臨時休業となり行うことができておりませんでした。

学校再開とともに、今後学校医・学校薬剤師と相談し、感染予防に留意して各検診を行っていきたいと思っております。日程の方は、改めて次号のほけんだより「ほ」にてお知らせしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

新しい

学校生活様式

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、次の「新しい学校生活様式」を身に付けるよう心がけましょう。

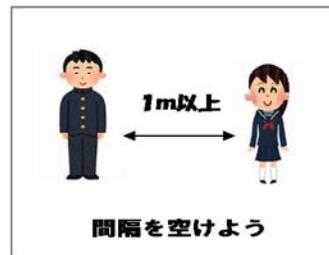
基本的な学校生活様式



登校前



学校では



授業中は



休み時間は



川崎市立西中原中学校

学校から「新しい学校生活様式」というプリントを配布しています。こちらは学校再開にあたってのベースとしてまとめたプリントになります。担任の先生からもお話があったと思いますが、「思いやりのマナー」としてとらえてもらえたらと思います。みなさんの「思いやり」できっとこれから良い未来へ向かっていくと思います。みんなで一緒に取り組んでいきましょう！

熱中症注意報！

日差しが強く、気温の高い日も増えてきました。ニュースでは、「最高気温30℃」なんていう日も…熱中症の本格的なピークは7・8月と言われていますが、熱中症による救急搬送が増える初回ピークは5月です。今からしっかり予防をしていきましょう。

熱中症とは？

起こしやすい環境

- ① 気温・湿度が高い
- ② 風が弱い
- ③ 日差しが強い
- ④ 閉めきった室内
- ⑤ エアコンがない
- ⑥ 急に暑くなった日
- ⑦ 熱波の襲来！

起こしやすい行動

- ① 激しい運動
- ② 慣れない運動
- ③ 長時間の屋外作業
- ④ 水分補給していない
- ⑤ 朝食をとっていない

ほかにも…
寝不足による体調不良や風邪をひいている時。暑さに慣れていない場合も起こしやすいので、規則正しい生活を心がけ、体力をつけておきましょう！

予防はどうしたらいいの？

◎対策1

こまめな水分補給



適度な塩分



睡眠環境を保とう



丈夫な体をつくろう



◎対策2

「室内」を涼しくしよう



「衣服」を工夫しよう



「日差し」をよけよう



室内でも熱中症になる危険性があります。こまめな水分補給と暑さ対策をしましょう。
学校へもってきてほしいもの

タオル



枚数や使った後の
タオルの管理は、
自分では工夫
しましょう。

水筒



学校でもしっかりと対策していきましょう！

帽子



カット：いらすとや <https://irasutoya.com/p/terms.html>