



令和3年8月27日 長岡第七小学校 保健室

2学期が始まり、みんなが元気に登校する様子が見られて、すごくうれしかったです。

夏休みはどうでしたか？コロナの感染が広がり、心配もありますが、その中でも工夫をした夏休みになったと思います。家でゆっくりすごした人、東京オリンピックに夢中になった人、新しいことを始めた人、いろいろな人がいると思いますが、1つでも「いい夏休みだったなあ。」と思える瞬間があったらいいなと思います。どんな夏休みをすごしたか、また聞かせてくださいね。

さて、2学期が始まりましたが、新型コロナウイルスが猛威をふるっています。みんなが毎日できることは、「健康観察・マスク・手洗い・規則正しい生活」です。

① 検温や健康観察をして、自分の体調を知ろう

調子が悪いときや様子がおかしいときには、無理せずに大人の人に相談しましょう。



② マスクをつけよう

基本的にはマスクを着用します。暑いときや苦しいときなど、はずしたいときには人と距離をとって、静かにしましょう。

③ こまめに手を洗おう

登校後や校舎に入ったとき、休み時間など、こまめに手を洗いましょう。



④ 早寝早起き朝ごはん、免疫力を高めよう

規則正しい生活を心がけて、病気に負けない元気な体を作りましょう。

夏休みの生活リズムがぬけていない人は、早く学校のリズムに戻せるようにしましょう。

みんなでルールを守って、力を合わせたら、学校は安全で安心できる場所になると思います。

心配なことがたくさんありますが、たいへんなときだからこそ、みんなで力を合わせましょう。

＜身体測定をします＞



9月1日(水) チャレンジ123組・3年生・4年生
9月3日(金) 6年生
9月6日(月) 1年生・2年生・5年生・チャレンジ4組

※予定を変更する場合は、担任の先生からお知らせします。

*体着を忘れないようにしましょう。

*髪の毛は、頭の上ではなく、横で結ぶようにしましょう。

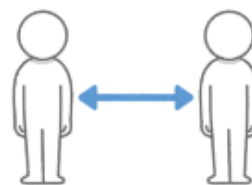
前髪を頭の上で止めている人も、工夫してください。



熱中症にならないためにできる「3つのとる」

コロナ予防のためにはマスクが重要ですが、マスクをつけていると熱がこもり、熱中症リスクが高まります。コロナを予防しながら、熱中症対策のために「3つのとる」を意識してみましょう。

人と距離をとる



人と距離を十分にとる。

マスクをとる



人と距離をとってからマスクを外す。マスクを外すときはしゃべらない。

水分をとる



のどがかわく前に水分補給をする。

ねっちゅうしょうよほう 熱中症予報をチェックしよう！！



熱中症予報

月 日

天気  予想最高気温 **26** 度

あぶないレベル

午前  レベル2 注意
体の調子に気をつけて、水分をとりながらすごそう。

午後  レベル2 注意
体の調子に気をつけて、水分をとりながらすごそう。

外に出るときはぼうしをかぶろう！ 

熱中症を予防しよう

暑さを避ける **水分補給**

熱中症かな？と思ったら・・・

- 水分補給
- 冷却
- 安静
- 119番通報

熱中症のあぶないレベルをお知らせします

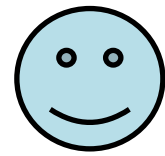




高 ↑ ↓ 低

- レベル5 危険  外での活動はできるだけやめて、ずいぶん涼しい室内ですごそう。部屋のなかでも水分をとろう。
- レベル4 嚴重警戒  こまめに休め、外では帽子をかぶり、日かげですごそう。
- レベル3 警戒  こまめに休め、水分をとりながらすごそう。外では帽子をかぶろう。
- レベル2 注意  体の調子に気をつけて、水分をとりながらすごそう。
- レベル1 ほぼ安全  のどがかわく前に水分をとろう。

じめじめと蒸し暑い日が続いています。気温が高くない日でも、湿度の高い日は熱中症になるリスクが高くなります。こまめに水分補給したり、休憩したりしながら、熱中症にならないように気を付けましょう。

オープンスペースに熱中症予報を掲示しています。熱中症予防情報サイトから出される暑さ指数(WBGT)を参考にお知らせします。登校したときや休み時間、体育の前にチェックしましょう。

熱中症のポイントは気温と湿度です。例えば、雨の日で気温が低くても、じめじめして湿度が高いと熱中症になりやすいです。逆に、カラッと晴れていて湿度も低ければ、熱中症になりにくいこともあります。天気と気温、あぶないレベルの3つともチェックしましょう。

ほぼ安全 (みずいろ)	注意(きみどり)	警戒(きいろ)	嚴重警戒 (オレンジ)	危険(あか)
				
のどがかわく前に水分をとろう。	体の調子に気をつけて、水分をとりながらすごそう。	こまめに休憩し、水分をとりながらすごそう。外では帽子をかぶろう。	こまめな休憩と水分をとろう。外では帽子をかぶり、日かげですごそう。	外での活動はできるだけやめて、ずいぶん涼しい室内ですごそう。部屋のなかでも水分をとろう。