

# ほけんだより



埼玉県立久喜特別支援学校ほけんしつ

2020.7.1



## 7月の保健目標

## 夏を元気に過ごそう

通常登校が始まりました。新型コロナウイルス感染症については引き続き注意が必要です。学校では「学校の新しい生活様式」に基づいて教育活動を行っています。ご家庭でも健康観察等ご協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。

また、蒸し暑い日が続いています。熱中症にもご注意をお願いします。



## 今後の健康診断の日程

内科健診	全校児童生徒 7/13 9:15～ 耳鼻科についてもご心配なことがありましたらこの日に相談することができます。直接来校してご相談することもできますので、担任までご連絡ください。
エックス線撮影	高等部1年生 7/20 9:45～ この日に受けられない場合は保護者の引率で他の会場で受けていただくことになります。
尿検査	全校児童生徒 9/2 (忘れた場合は9/3) 9:30までに提出します。 当日の朝の尿で検査します。容器は8/31配付予定です。
尿検査二次	一次検査の陽性者と未検査者 9/16

色覚についてご心配がありましたら保健室で検査ができます。担任までご連絡ください。

保護者の皆さまへ

ご来校の際には玄関に手指用消毒液を用意してありますのでお使いください。マスクの着用とスリッパの持参もお願いします。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、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「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々には、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 夏休みの歯みがきカレンダーについて

夏休み前に小学部、中学部対象に「はみがきカレンダー」をお配りします。歯みがきができたならその日の枠内に好きな色を塗ったり、シールを貼ったりしましょう。始業式の日担任に提出してください。