



令和2年8月7日  
 巽小学校保健室第6号

今年の7月は長い梅雨で雨が続き、スカッと晴れた日がなかなかありませんでしたね。  
 さて、梅雨もあけ夏本番。夏休みももうすぐです。今年はコロナウイルス感染症対策として、教室の換気を常に行っているため、教室の温度管理が一定でなく、体調をくずす人もいました。今後も、きびしい暑さで、暑さ指数の高い日が増えてくると思います。熱中症に十分注意し運動や遊びを行ってください。7月号でもお知らせしていますが、保健室では、OS1や、塩分チャージを準備しています。マスクをつけていると、のどの乾きに気づきにくく、水分不足になりやすいので、**必ず水筒をもってきて、こまめに水分補給をしてください。**



**健康観察カードでの体温や体調確認は、今後も行っていきますので、台紙にはって、登校時には必ず提出してください。休日中でも忘れず検温してくださいね。**

## 免疫力アップ作戦！

病気の予防には、この免疫力を高めることが大切です。  
 こんな簡単なこと？と思うかもですが、すべてできている人は少ないです。病気に負けないよう免疫力を高めましょう！！

免疫力とは？  
 →細菌やウイルスなど、病原体から体を守る能力のこと

<p><b>① 1日3食しっかり食べる</b>        バランスのよい食事は、元気な体を作ります。何でも食べ体を温めることで免疫力が高まります。</p> 	<p><b>② たっぷり寝る</b>        小学生が必要な睡眠時間は、1日8時間から10時間。よく寝て疲れをとりましょう。</p> 	<p><b>③ 体を動かす</b>        適度な運動は、強い体を作りストレス解消になります。遊んで楽しいと心も元になります。</p> 	<p><b>④ 心も健康にすぞす</b>        ストレスがたまると、免疫力が弱まるといわれています。いっぱい笑って免疫力を高めましょう。</p> 
---	---	--	--

## お知らせとお願い

★健康診断については、学校保健安全法により、毎学年6月30日までにを行うこととされていますが、今年度は特例として年度末までに行うよう文部科学省より通達がありました。本校では、身体測定、視力検査、聴力検査、眼科検診、耳鼻科検診、尿検査が終わりました。1年生の心電図は9月、歯科検診は2学期に予定しています。健康診断結果については、終了後、受診が必要な方には個別に治療表をお渡ししていますが、健康の記録に記載しています。健康の記録を8月中に返却しますので、保護者印を押していただき返却してください。また、視力手帳や、治療表も受診が済み次第提出の方、よろしくお願いします。

★朝の検温について、ご協力いただいているところですが、検温忘れの児童がいます。朝のお忙しい時間にお手数をおかけしますが、引き続き、ご協力よろしくお願いします。  
夏休み中も検温をお願いします。

★現在、巽小学校では、登下校時の手指消毒や、手洗いの指導、熱中症予防のための水分補給の呼びかけなど、子どもの健康を守るために努力しています。ご家庭のご協力により、水筒持参やマスク着用がきちり行えており、本当に感謝しております。今後も暑さが厳しくなると思いますが、大人も子どもも一緒に感染症対策を行いながら、暑い夏を乗り切りましょう！

### 7月の保健室利用状況

けが <b>217人</b>	病気 <b>109人</b>
すりきず 36人、きりきず 3人 ねんざ 4人、つきゆび 7人 うちみ 60人 頭のけが・こぶ 17人 つめる 11人、目のけが 12人 歯・口のけが 3人 虫さされ 5人、鼻血 10人 とげ 3人、湿疹・かぶれ 2人 爪のけが 3人、以前のケガ 12人 その他 29人	しんどい 52人 ねつ 2人 あたまがいたい 10人 おなかのけが 35人 はきけ・おうと 1人 その他 9人

スクールカウンセラーの谷端美枝先生が、8月20日(木)、9月3日(木)の11時45分～16時45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！

### 9月のほけんぎょうじ

3日	心電図(1年生)
----	----------

