

保護者様

夏期健康管理について

中洲小学校
学校保健委員会

新型コロナウイルス感染症予防だけでなく、今年も暑さが予想され熱中症等が心配されます。熱中症を起こさず元気に学校生活ができるよう予防にも力を入れていきたいと考えています。暑さに負けず元気に過ごせるように下記の内容に配慮して進めていきたいと考えています。ご協力をお願いします。

1 学校対応する内容

- 朝の健康観察をしっかり行い、寝不足や朝食抜き、下痢、体調不良等の児童については、無理をさせない。
- 紅白帽子をかぶらせる。衣服を整えさせる。
- 水分補給をさせる。
- 外での体育等運動時には間隔を十分とり、マスクをはずします。

2 ご家庭に協力をお願いしたいこと

『水分補給』 **水筒**を持たせて下さい。

活動前後の水分補給がとても大切ですので水筒を持たせてください。

*スポーツ飲料を持たせていただいてもかまいません。その場合、虫歯予防のために、別の水筒にお茶を持たせてください。

(スポーツ飲料は糖分を摂取しすぎることが虫歯、肥満、食事への影響が心配です。薄める事や運動時以外で飲まない事などが必要です。また、腐敗もしやすいですので、水筒の衛生管理もしていただきたいと思います。ご家庭でも約束事の声がけをお願いします。)

『衣服』 首元はゆるいもの。黒色系を避け、体に熱がこもらない素材、風通しの良い服装で過ごせるようにお願いします。**汗ふきタオル**を持たせてください。

『生活習慣』 体調を整えるために早く寝かせてください。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。朝の排便が好ましいですが、難しいようなら一日一回の排便ができているか確認して下さい。毎日お風呂に入り体を清潔にしましょう。

『体調管理』 朝の顔色、食欲、かぜ症状、下痢など、健康観察を引き続き丁寧をお願いします。プール学習も7月から予定されています。喘息や皮膚疾患、けがの治療中など、体調が心配な場合は主治医とも相談をしてください。

熱中症

熱中症は予防が大切!!



もし体に異常が 発生したら



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、
両側の首筋、足の付け根
を冷やす



- ・たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!

