

令和2年
6月8日
南小学校
保健だより



えがおのはな



学校が始まり一週間が過ぎました。子どもたちは、新しい生活様式に慣れたでしょうか？ 毎朝、玄関で熱を測ってきたか確認しています。低学年の子は、自覚の無い子もいますが、毎朝の検温、健康観察、マスクの着用をお願いします。学校では、毎日何回も手洗いをします。ハンカチも忘れず持たせてください。ランドセルに予備のマスク、ハンカチ、ティッシュを入れておいていただくと助かります。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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

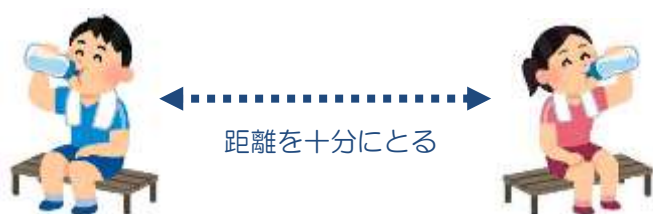


3 こまめに水分補給

- ・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



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

4 日頃から健康管理

- ・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

- ・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



令和2年度の熱中症予防行動
環境省、厚生労働省より

尿検査のお知らせ

1次検査6月18日（木） 2次検査7月2日（木） 今年度は予備日がありません。

★6月18日に忘れると、2次検査が受けられなくなりますのでご注意ください。

★17日に、お便りと器材を配布します。

*** * * 運動器検診保健調査票の提出にご協力をお願いします * * ***

★運動器検診保健調査票の記入に当たっては、下記を参考にしてください。

6月11日（木）までにご提出ください。

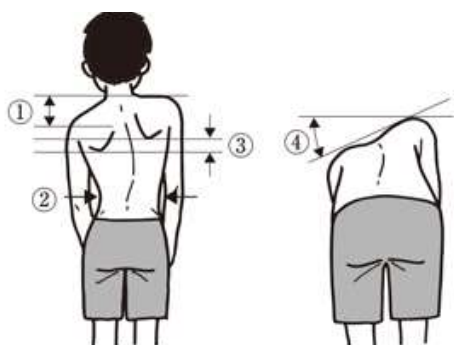
すでに診断されていたり、通院している場合は、その旨もお書きください。

保護者署名を忘れないようにお願いします。



【運動器検診保健調査票 観察のポイント】

ご家庭において、「運動器検診保健調査票」に基づいて、お子様の四肢の状態を観察してください。観察のポイントは、以下のとおりです。



①肩の高さ ②ウエストライン(脇線)
③肩甲骨の位置 ④肋骨隆起

*まっすぐ立った状態で、背中を観察します。

- ・肩の高さに差はないか
- ・ウエストライン（脇線）に左右差はないか
- ・肩甲骨の位置に差はないか

*体の中央で手のひらを合わせて、まっすぐにおろして、前屈させながら観察をします。

- ・背中の肋骨の高さに左右差はないか
- ・腰椎部の高さに左右差はないか

*腰を曲げたり、そらしたりした時に、痛みがあるかどうか



屈曲時の痛み



伸展時の痛み

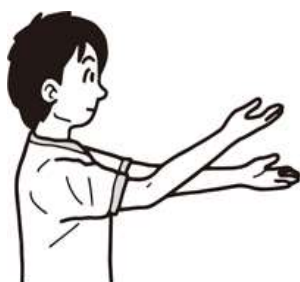
*片脚立ちで5秒キープした時に、体が傾いたり、ふらついたりしないかどうか



片脚立ちすると、ふらつく（左右ともにチェック）。
ふらつく。後ろに転ぶ。しゃがむと痛みがある。



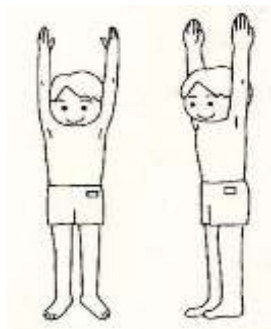
*足の裏を全部つけた状態で、しゃがみこむことができるかどうか（足は肩幅くらいに開いた状態でよいが、床にかかっていること）



両腕を伸ばすと、片方だけまっすぐ伸びない。

*手のひらを上に向けて、腕をまっすぐに伸ばすことができるかどうか

*肘を曲げて肩をさわることができるかどうか



*両腕を上げた時に、両腕が耳につくかどうか