



保健だより6月号



令和2年6月26日
富山県立しらとり支援学校
保健室

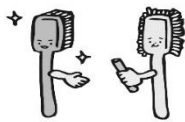
15日より一斉登校が始まりました。子供達の声が校内に響き渡り本当に嬉しく感じられました。保護者の皆様には、4月より家庭での「健康チェック表」を記入していただきありがとうございました。分散登校中の担任による朝の健康観察や保健室への来室時の健康観察の時に参考にさせていただきました。今後も新型コロナウイルス感染症拡大防止のために家庭における健康観察にご理解とご協力をお願いします。



6月の保健目標

歯と歯ぐきを
大切にしよう

ひろがった「取りかえ」のサインです



新型コロナウイルス感染への不安から、今、歯科医院への通院を控えられている場合は、かかりつけ医にご相談をお願いします。自らの判断で歯科治療を中断することは健康被害を招く可能性があります。(富山県歯科医師会からのメッセージ 令和2年6月4日北日本新聞より)

歯と口の健康週間(6月4日~10日)は、終わりましたが、歯の原料となるカルシウムを十分に摂り、食べ物をよく噛んだり、正しい歯磨きをしたりしましょう。



新しい生活様式を踏まえた本校での
感染症対策



<学校での健康観察>

丁寧に健康観察を行います。体調がすぐれない時は、連絡させていただきます。

<手洗いの励行>

水と石けんで丁寧にいきます。

<3密の回避>

密閉の回避：適宜冷房をつけ、こまめな換気を行います。

密集の回避：飛沫感染を防ぐためできるだけ人と人の距離をとります。

密接の回避：マスクの着用をします。しかし熱中症になりそうな場合や体育の授業中はマスクを外す場合もあります。

<抵抗力を高める>

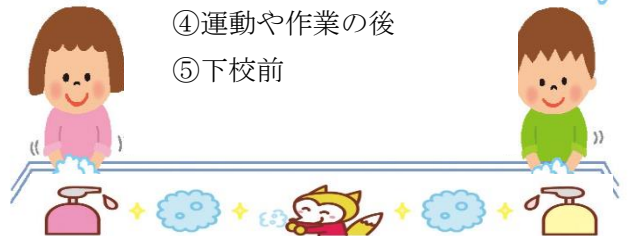
適度な運動をし、水分をこまめに摂ります。
栄養バランスの取れた給食を提供します。



手洗いの取組について

学校では、手洗いの習慣化が意識できるように教員と一緒に下記の場面での手洗いを行います。

- ①登校後
- ②トイレの後
- ③給食前後
- ④運動や作業の後
- ⑤下校前



保健室前には、手洗いの手順表や洗い残しのある部分のイラストを掲示しました。来校された時に見ただけだと嬉しく思います。

お願い



- ・ 汗をかきやすく衣類を交換することが多い季節です。着替えの衣類の準備をお願いします。
- ・ 汗などでマスクが汚れた場合は交換したいと思います。カバンの中に予備のマスクの準備をお願いします。
- ・ **記入がすべて終了した「健康チェック表」は家庭で保管してください。**

今夏は、マスクを着用していることから、例年以上に熱中症に気をつけることが大切です。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防も行うポイントが下記の5点です。



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

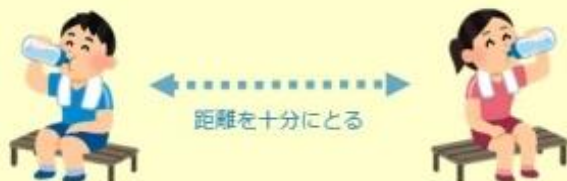
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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
- ・体調が悪く感じた時は、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



保健室で使用している薬について

保健室では、「その日に起きた学校での傷の手当て」を行うために、学校薬剤師と相談の上、一般的な医薬品等を準備しています。保健室に常備している物は以下の通りです。

- マキロン（消毒薬）
- ムヒ・オロナイン（痒み止め）
- ワセリン（保湿剤）
- 冷えピタ（冷却シート）

これらの医薬品等で処置ができない大きな傷などは、医療機関を受診して治療を継続してください。なお、上記の医薬品等でアレルギーを起こしたことがある場合は、保健室での使用を控えますので、担任へ伝えてください。ご理解とご協力をお願いします。

