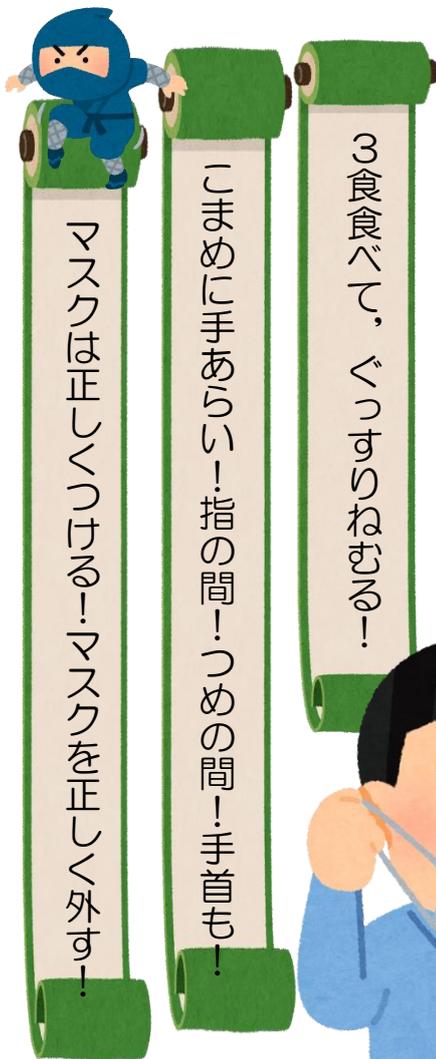


ほけんだより

No. 3 令和2年5月18日
出雲崎小学校 保健室

緊急事態宣言は解除されました。でも、これからは、「すべてもとどおり！」ではありません。みなさんの一人一人の行動が、「うつさない生活」「うつらない生活」につながり、(CMでみた人はいますか?) これからの出雲崎小学校を新型コロナウイルスから守ることになります。

そのために、学校では引き続き次のことをしっかり取り組みましょう!



飛沫を防ぐマスクのつけかた、マスクの外し方を知っているかな? 鼻が出ているとマスクの効果は半減するのじゃ。

- ①マスクをつける前に手を洗う。
- ②マスクを鼻の形に合わせてすき間を防ぐ。
- ③ゴムひもを耳にかける。
- ④鼻の部分を片手で押さえながら、あごをつつむようにマスクを下までのばす。



次に、マスクの外し方は知っているかな?



マスクの外側は、ウイルスや飛沫がついていたりする可能性があるため、さわってはいけません。

マスクを外すときは、マスクの外側をさわらないようにして、ひもを耳から外してマスクを外します。

これから気温が上がり、マスクの中も汗をかきやすくなります。洗えるマスクは、毎日洗濯してあるものをつけましょう。

おうちの方へお願い

熱中症対策として、今後体育のときはマスクを外します。つきましては、給食のときや体育のときに外したマスクを衛生的に管理するために、マスクケースを学校で用意します。(ビニール製のもので、発注していますので届き次第使用します。) 毎日持ち帰りますので、ご家庭で袋の中を拭いたり、消毒するなどして毎日持たせてください。破損したときは、学校で再度配付します。ご協力よろしくお願いいたします。

熱中症を予防しよう

熱中症は、暑い夏も注意が必要ですが、暑くなり始めて体がまだ暑さになれていない今頃も注意が必要です。

どんなことに気をつけたらいいのでしょうか。

- ①『活動中』や、『活動後』に水分をとる。そして、忘れがちなのが『活動前』にも飲むことが大切です。「のどが乾いた」と感じる前に飲むことが予防になります。
- ②今から、汗をかく練習をし、暑さに体をなれさせる。感染症対策で、家の中で過ごすことが多かったので、散歩や軽い運動をやり始めましょう。



マスクをして運動すると温まった空気がこもって、体の外に出せず、冷たい空気で肺を冷やすことができなくなり、体に熱がこもりがちになります。つまり、熱中症の危険が増します。

今後も、感染防止のためマスクの着用を原則としていきますが、運動により呼吸が苦しいときには、適宜無理をさせず（R2.5.13 県保健体育課より）行っていきます。

水筒の用意をお願いします

こまめに水分補給ができるように、全員水筒を持ってきてください。くわしくは、『熱中症対策について』をご覧ください。