

大切なお知らせです。おうちの方とよんでください。

# ほけんだより

ねっちゅうしょう  
熱中症

たいさくごう  
対策号!



令和2年6月15日 調布市立第三小学校 保健室

ねっちゅうしょう  
熱中症にならないぞ!

ねっちゅうしょうとは、気温や湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまうことをいいます。ひどいときには、体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあるので、注意が必要です。

ことし ねっちゅうしょう  
今年の熱中症は、いつもよりも対策が必要!

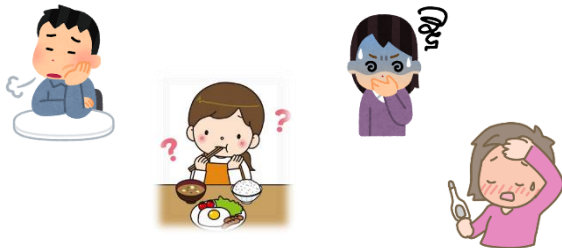
その理由は・・・

- 外出自粛で暑さに慣れていない
- 外出自粛であまり汗をかいていない
- マスクをしていると喉がかわかない
- マスクをしていると水を飲みにくい



なんと、ねっちゅうしょう しんがた  
熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状はそっくり!

- だるさ
- 頭痛やめまい
- 関節痛、筋肉痛
- 味覚異常
- げりやおう吐
- 発熱



⇒受診をするとお医者さんは「新型コロナウイルス感染症かもしれない」と考えて対応するそうです。熱中症で受診する人が増えると、医療崩壊につながると心配されています。医療崩壊とは、病院でけがや病気の治療をすることが難しくなることをいいます

## さんしょう ねっちゅうしょうよぼうたいさく 三小の熱中症予防対策 7か条

1. あつ ひはむりしない。とく きゅう あつ なくなった日は注意。



2. すいぶんほきゅうをしっかりとしよう。みずでもお茶でもいいよ。

喉がかわく前に飲むのがおススメ。

水筒は毎日持ってくること!



3. ちようしょくをしっかりと食べよう。



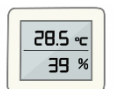
4. ずす ぶくそう こころ げ、そとで 出るときはぼうしをかぶろう!



5. たいちよう わる ときは、がまんせず、ちかく せんせい つたえるか、ほけん室へ



6. おんど や しつど を こまめに かくにん 確認。きょうしつ や たいいくかん おんしつどはい おいて 教室や体育館に温湿度計を置いているよ。



7. 暑くて苦しいときはマスクを外していいよ。

その場合は、十分に友達との距離を取り換気も気を付けよう。



裏面は健康診断日程です

保護者の方へ

1. 休校のため今年度の健康診断は以下の日程に変更になります。よろしくお願ひします。

月	日 曜日	検診項目	対象学年	時間
6月	29 月	視力検査	5・4年	8時50分～
		尿検査容器配布	全学年	
	30 火	視力検査	2・3年	8時50分～
7月	1 水	尿検査	全学年	9時までに回収
	2 木	尿検査予備日	全学年	9時までに回収
	3 金	視力検査	1・6年	8時50分～
	7 火	聴力検査	2・3・5年	8時50分～
	9 木	聴力検査	1年	8時50分～
	16 木	尿検査2次	該当者	9時迄に回収
9月	3 木	心臓検診	1年・転入生	9時～
	7 月	内科検診	2年	1時30分～
	8 火	内科検診	1年	1時30分～
	11 金	内科検診	3・4年	1時30分～
	17 木	内科検診	5年	1時30分～
	29 火	内科検診	6年	1時30分～
10月	14 水	眼科検診	全学年	9時～
11月	19 木	耳鼻科検診	1・3・5年	9時～
	26 木	耳鼻科検診	2・4・6年	9時～
	30 月	脊柱側わん検診	5年生・該当者	9時～
12月	3 木	歯科健診	1・3・5年	8時50分～
	17 木	歯科健診	2・4・6年	8時50分～

※4年 色覚検査1月実施 希望者

2. 身体測定

6/19 (金)	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)
6年	5年	4年	3年	2年	1年

8/31 (月)	9/1 (火)	9/2 (木)	9/4 (金)	9/7 (月)	9/10 (木)
5年	4年	2年	6年	1年	3年

1/12 (火)	1/13 (水)	1/14 (木)	1/15 (金)	1/18 (月)
6年	4・5年	2年	3年	1年

3. 熱中症・感染症対策のため、毎日必ず水筒を持たせてください。

4. 学校再開に伴い、本校のスクールカウンセラー細野成美が心のケアの支援として全クラスでお話しをします。

内容は

- ・リラクゼーション方法
- ・自己チェックシート（やりたくない場合は、強制しません）
- ・相談室の説明

来週より1か月ほどかけて行います。休校中や学校再開後にお子さんの様子で気になることなどありましたら、担任・管理職・養護教諭・スクールカウンセラー等にご相談ください。

