ほけんだより

宮城県立西多賀支援学校
保健室
２０２０/７/２８

なかなか梅雨が明けず，　“夏本番”はいつやってくるのやら・・・という感じですね。

学校が再開して約２か月。「やっと慣れてきた！」「学校のリズムがつかめてきた！」というところかと思いますが，来週から夏休みです。最近のどんよりとした天気に加え，休校期間が長かった分，なかなか体調と気持ちを保つことが難しかったかもしれません。

新型コロナウイルスの影響で，暑くてもマスクを着けたり，お昼もみんなで集まって食べられなかったり，いろいろ不便を感じたとは思いますが，みなさんが元気に登校して来る姿を見てうれしく思っていました。

夏休みまであと少し。疲れもあるかと思いますが，体調に気をつけて過ごしましょう。

夏の新型コロナ対策



始業式でみなさんに，新型コロナ対策として手洗い，マスクの着用，換気，検温の４つをお願いしました。しっかりと守っていますね。

しかし，慣れないマスクの影響？からか体調不良を起こしてしまった人もいました。この時期は熱中症にも気をつけながら，対策をすることが重要です。そこで，頭に入れておいてほしいことが２つあります。

①マスクを適宜（てきぎ）外す

マスクを着けていると，着けていないときに比べて，呼吸数が多くなったり，体の中に熱がこもりやすくなるため，体温が上昇することがあります。息苦しいなと感じたり，顔周りが暑くなってきたというときには，無理をせず早めにマスクを外してください。

②こまめな水分補給を心がける



マスクを着けていると口の渇きを感じにくく，水分補給を忘れてしまいがちです。のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。授業の合間などに，自分から先生にきちんとお願いできるといいですね♪

また，これからエアコンを使用することも多いと思いますが，一般的なエアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナ対策のためには，エアコンを使用しているときも窓を開けて換気を行う必要がありますので注意してください。

知らせ（保護者の皆様へ）

新型コロナウイルスの影響で学校再開が遅れたため，例年６月３０日までに終わらせることになっている健康診断が今年度中の実施となっています。歯科・耳鼻科・眼科検診については秋頃の実施を予定しています。

毎年夏休みに入る前にお渡ししている「健康の記録」も，これらの検診がすべて済み次第お渡しします。実施済みのもので，所見がある場合には，「受診勧告書」を通してお知らせしていますので，夏休みなど時間のあるときに，受診をお願いします。

新型コロナウイルスへの本校の対策について，ご理解とご協力をいただきありがとうございました。夏休み中も引き続き，お子さんの日々の健康チェック（定時の体温測定等）をよろしくお願いします。