

# ほけんだより 7月

令和2年7月1日  
おくの義務教育学校  
北校舎保健室 No. 4

いっせいとうこう はし 一斉登校が始まり、もうすぐ1ヶ月がたちます。徐々に学校に慣れてきたところだと思いますが、そろそろ疲れがたまってくるころではないでしょうか。疲れがたまると体調もくずしやすくなってしまうので、ご飯をしっかりと食べて、お家ではゆっくりと体を休ませてください。



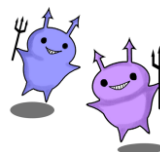
7月の保健目標

「こまめに石けんで手洗いをしよう」

「熱中症に気をつけて運動しよう」



## ウイルスはどうやって体の中に入るのかな？！



### 飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルス  
が混じっていて、それを  
吸い込んで感染します。



### 接触感染 (せっしょくかんせん)

ウイルスのついた物な  
どにさわった手で、口や  
鼻などにさわること  
で、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「マスクの着用」が大切です。こまめに石けんで手を洗うことで、体の中にウイルスをいれないようにしましょう。みなさんよく意識して手洗いを行っていますので、これからも引き続き石けんで手洗いをしていきましょう。

## 手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

### 指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすい  
ところを念入りに洗えば、  
手洗いの完全勝利！



コロナウイルスは物につくと最大3日間感染する力を持っています。でも、触った後に石けんで丁寧に手を洗えば、ウイルスが体の中に入るのを防ぐことができます。

## <内科健診のお知らせ>

7月9日(木) 1・2・3・4年生

9:15～ から行きます。



- 男子 体操服の半袖・半ズボン  
女子 体操服の上着・半ズボン を持たせてください。
- 当日欠席の場合は、保護者の方同伴で学校医を受診してもらうことになります。お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

## <健康診断結果のお知らせについて>

6・7月で実施した健康診断の結果をお渡ししていきます。受診が必要かどうか確認してもらい、必要な検査や治療があれば、可能な限り医療機関受診をお願いします。

学校での健康診断は、体に病気や異常の疑いがある人に必要な検査や治療を受けてもらうためのものです。受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解・ご協力をどうぞよろしくお願い致します。





ねっちゅうしょう き

# 熱中症に気をつけよう！



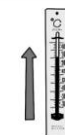
日ごとに暑さが厳しくなってきました。梅雨が終わると、気温がぐっと高くなり、熱中症になることが多くなります。夏の暑さに負けないように、こまめに水分補給をすることや、体調が悪いときには無理をせずに休けいをするようにしましょう。

## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけて！



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ？

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない  
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない  
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



## Q 夏のすべり台 表面は何度？

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

答えは…

③ 約70℃

●7月のよく晴れた日（気温31.0℃、湿度45%）の調査では…

すべり台：70.5℃

ベンチ：58.1℃

地面：69.6℃

になっていたそうです。



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起っています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

学校では「すべり台」「てつぼう」に気をつけましょう！