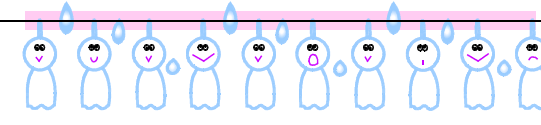


教育目標  
たのしく  
かしく  
せいっぱい

# ほけんだより

令和2年6月18日  
NO.4  
富岡市立高瀬小学校  
保健室

梅雨入りしました。ジメジメした梅雨は、湿気がこもりやすい時期です。湿度が高くなると、体感温度が上がるだけでなく、汗や尿が蒸発しやすくなり、脱水症状や熱中症の原因になります。また、湿度が高くなると、カビやダニが増えやすくなり、アレルギー症状の原因になります。梅雨の時期は、体調不良や体臭、食欲不振、肌荒れ、頭痛、目やみ、のどが乾くなどの症状が現れやすくなります。梅雨の時期は、登校中や下校時、学校で過ごす時間が長くなるため、感染症の予防にも注意が必要です。梅雨の時期は、体調不良や体臭、食欲不振、肌荒れ、頭痛、目やみ、のどが乾くなどの症状が現れやすくなります。梅雨の時期は、登校中や下校時、学校で過ごす時間が長くなるため、感染症の予防にも注意が必要です。



新型コロナウイルス感染症予防

3密（密集・密閉・密接）を避けよう

あたら                      せい   かつ   よう   しき                      し                      ねが

## 「新しい生活様式」へのお知らせとお願い

は  
歯みがきで気をつけること



学校でできることは、おうちでも高瀬っ子なら「きっとできるよ。」

高瀬小では、給食後の歯磨き時間の分散化密集して歯磨きを行うことによる感染リスクを減少させます。そのため、給食後の歯磨き等の時間を延長します。

### 《歯みがきの方法》

- ①給食の前にコップに水を入れていく。
- ②給食後の歯みがきは、『歯みがきタイム』の時間を十分にとり椅子に座ったままで行い、「時差歯みがき」の実践していく。（食べ終わった児童から歯みがき、うがいをする。うがいの回数は少なくする。）
- ③児童間の距離をできるだけ離し、流しに集中しないよう、時間差をつける。
- ④歯みがき中はなるべく口を結んで、つばを飛ばさないよう、手をそえる。
- ⑤歯みがき後のすすぎは、少ない水で少ない回数で静かに吐き出し、回りに飛び散らさないように気をつける。
- ⑥すすいだ歯ブラシとコップは家に持ち帰り家できれいにする。
- ⑦アルコールで流しや蛇口などを消毒する。

つばを飛ばさない工夫↓



※流しの蛇口等は、児童が下校した後に先生方が手分けをして、アルコール消毒しています。  
★心配なことや相談したいことがありましたら、担任や保健室までご連絡ください。

## アタマジラミに注意

アタマジラミの白い卵が根元に付着↓

主に10歳以下に多く、側頭部～後頭部やその周囲をよく引っかきます。2～4mm程度の虫が見えることもありますが、頭髪の根元付近に付着した0.05mm程度の白い卵で見つかることが多いです。ヘアキャスト（髪にまとわり付くゴミ）という生理的な現象と区別できない場合もありますので、皮膚科での診断を受けることが大切です。



使い捨てマスクを2～3枚持ってきてください。「マスク熱中症」に注意します。

# 熱中症予防について

1日の食塩摂取量

| 歳  | 男子   | 女子  |
|----|------|-----|
| 6  | 5.0  | 5.5 |
| 7  | g 未満 |     |
| 8  | 5.5  | 6.0 |
| 9  | g 未満 |     |
| 10 | 6.5  | 7.0 |
| 11 | g 未満 |     |

- すいとん じさん
- ① 水筒を持参する。  
水またはお茶をこまめに補給する。



- あせ じさん
- ② 汗ふきタオルを持参する。  
ハンカチは2枚以上持つ。



- ぼうし
- ③ 帽子をかぶる  
できるだけ白系の色で、つばの広い帽子がよい。



- えんぴん
- ④ 塩分をとる。  
できるだけ、朝ごはんには漬物、梅干し、みそ汁、塩いっぱいおにぎりなどを食べて、塩分を補給する。

ちょうしょく

## おすすめ朝食

朝ご飯の「塩分補給」で熱中症予防！



### 漬物・塩漬け

夏野菜の代表であるキュウリやナスは、90%以上が水分できており、特にキュウリは、むくみを取ったり、身体を冷ます効果がある。

キュウリやナスの浅漬けや塩漬けは野菜の水分と適度な塩分をおいしく補給することができる。1日1個梅干しを食べるのも効果的です。

〔塩分の目安〕  
梅干1個：約2g

### 味噌汁

みそ汁の塩分は体液の塩分濃度と近い。また味噌汁に旬の野菜や海藻を入れることで、不足しがちなビタミンやミネラルも補給できる。

〔塩分の目安〕  
味噌汁1杯：約1.5g

### ひじきなどの海藻類

海藻類にはビタミン、ミネラル、カルシウム、マグネシウム多く含まれている。味噌汁の具に、「わかめ」がいい。

### 塩むすび(おにぎり)

「塩を多めにしておにぎり」の中に梅干しや塩鮭、昆布などを入れると塩分がとれる。



### 豆腐や納豆

豆腐や納豆の原料、大豆はビタミンB1を含み、汗とともに失われてしまうカリウムが豊富。汗と一緒に流れてしまうミネラルも補うこともできる。みそ汁の具に「豆腐」を入れるといい。

- ⑤ なるべく薄着で過ごす。

登下校中、日焼け予防にすけない生地（長袖）の服（長袖）がいいが、学校に来たらぬぐ。（エアコンで寒くなった時は上着を来て調節し、冷房病に注意する。）

- ⑥ 下着を着る。

体温を下げるために汗が出る。下着は汗を吸い取り、暑い時の体温調節をするので、下着を使用する。

- ⑦ 髪の毛はしばるか、短くすると涼しい。

髪の毛は首や肩に掛かると、体感温度が上がる。暑い時は髪型も工夫する。



- ⑧ その他（使用する場合は、担任へ連絡帳を通してお知らせください。）

・日傘の活用

暑い中での登下校の中、直射日光を避けつつ、通学時に距離を保つソーシャルディスタンスを可能にする日傘を活用する。（熱中症と新型コロナウイルス感染症予防も兼ねる。）

・クールタオルなどの活用

登下校中の夏の暑さ対策ために「クールタオル」などを活用する。この場合には、使い方や管理に十分注意し、登下校中のみの使用とし、必ずルールを守る。

