



2020年6月30日  
秋田市立旭川小学校  
No.5

まもなく、プール授業が始まります。今年度は、水泳授業の前に健康診断を実施してありませんので、下記の体調チェック・生活習慣チェック等を参考に、プールに入れるかどうかを毎回ご家庭でも確認してください。また、プールに入られない場合は、学校へお知らせくださいますようお願いいたします。

## 安全にプールに入るために、プール授業の前にチェックします。

### ●体調チェック

- ①かぜの様な症状はありませんか？（熱、咳、のど等）
- ②頭痛やだるさはありませんか？
- ③下痢や腹痛、吐き気はありませんか？
- ④鼻水や耳だれはありませんか？
- ⑤眼のかゆみや目やに、充血、まぶたの腫れはありませんか？
- ⑥膿んでいる傷や虫さされ、湿疹などはありませんか？  
（カットバンを貼っている場合、プールに入るとはできません）
- ⑦心臓がドキドキしたり、胸の痛みがあったりしませんか？
- ⑧足のむくみや手足の痛みはありませんか？
- ⑨いつもと違って元気がないということはありませんか？

1つでも当てはまるものがある場合は、連絡帳などで学校にお知らせください。

授業に参加できない可能性があります。

### ●生活習慣チェック

- ①昨日はよく眠れましたか？  
（早寝早起きをしましたか？）
- ②バランスのよい朝ご飯を、しっかり食べてきましたか？
- ③朝、排便はありましたか？  
（うんちは出ましたか？）
- ④耳そうじ、爪切りはしましたか？
- ⑤水着やタオルは清潔ですか？
- ⑥水着やゴーグル、帽子のサイズは体に合っていますか？

1つでもできていないものがある場合は、事故やけがにつながる可能性が上がります。  
そのため、改善されない場合は、授業に参加できない可能性があります。  
ご家庭でも必ずご確認くださいませようお願いします。



|                     |                       |                                                                             |                                                                                         |
|---------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 子どもたちの健康の様子<br>(6月) | 欠席者数<br>(延べ)          | 255名（頭痛、腹痛、けが、事故欠など）<br>6月の欠席率：2.07%<br>(昨年度比+0.49%)                        | 7/8（水）実施<br>脊柱側湾症検査について（6年生対象）<br><br>本日、別紙でおたよりを発行しました。<br>検査の詳細についてご確認くださいませようお願いします。 |
|                     | 保健室への来室状況<br>(6/29まで) | ・内科的な利用者数：104名<br>(暑さが原因と思われる頭痛など)<br>・外科的な利用者数：273名<br>(外遊び中の転倒、鉄棒からの落下など) |                                                                                         |
|                     | 出席停止の感染症              | ・溶連菌感染症・・・6名                                                                |                                                                                         |

尿検査結果：精密検査該当者にのみ、本日通知を配付しました。異常なしの場合は通知していません。

## 7月の保健目標

# 暑さに負けない体を作ろう。

## 注意しよう！プールでうつりやすい感染症

### ★プール熱（咽頭結膜熱）※出席停止になります。

【症状】 ※3～7日つづきます。

- ①高熱（39～40℃）②目やに、充血 ③のどの痛み  
（頭痛、吐き気、腹痛、下痢の症状もたまにあります）

【出席停止期間】

- ・主な症状がなくなった後2日を経過するまで
- ・医師の許可があるまでは、プールに入られません



### ★流行性角結膜炎（はやり目）

### ★急性出血性結膜炎（アポロ病）

※出席停止になります。

【症状】

- ・目の充血、まぶたのむくみ など



【出席停止期間】

- ・医師が感染のおそれがないと認めるまで

### 他にも・・・

### ★手足口病

### ★ヘルパンギーナ

### ★とびひ（伝染性膿痂疹）

### ★水いぼ（伝染性軟属腫）

など

感染症に罹患した場合は、  
学校にご連絡ください。

## ★プールでうつりやすい感染症を予防するためには・・・

（新型コロナウイルス対策にもなります。）

### ①ウイルスや細菌にまけない体づくり

- ・規則正しい生活 ・手洗い、うがい
- ・全身を清潔に（身につけるものも清潔に）

### ②感染ルートをつくらない

- ・清潔な衣服を着る ・ハンカチ、タオルの貸し借り禁止
- ・発疹、水疱はさわらない  
(発疹を触ったことで人にうつってしまうこともあります。)

### ③不調を悪化させない

- ・虫さされはかかない ・体調が悪い時に無理をしない



# 暑さ対策と新型コロナ対策を両立しましょう！

## 新型コロナウイルス(COVID-19)を予防しよう！

暑い日が増えてきており、マスクの着用が熱中症の一因になることが心配されるようになりました。

マスクは大切な予防法ではありますが、無理に着け続けず状況に応じて、着脱をするようにしましょう。



暑い時は、無理をせずにマスクをはずしても大丈夫です。  
また、体育の時間は、全員マスクを外して行います。



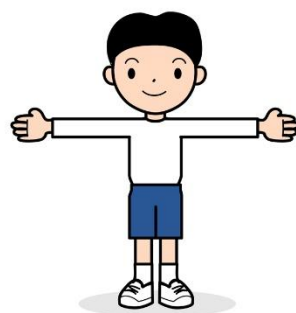
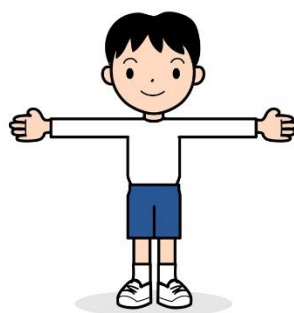
マスクをつけていない時間も増えるので、その分、マスク着用以外の「咳エチケット」を今まで以上に心がけてください。



### 咳エチケット

- ①人がいない方をむく
- ②ちり紙や二の腕で、鼻と口を押さえる

また、マスクをしていない分、人と人が密にならないよう、できるだけ間隔を開けて過ごすこと（ソーシャルディスタンス）をより心がけていきましょう。



## ○熱中症を予防するために心がけること

### ①こまめに水分補給をしましょう。

のどがかわいたと感じたら、すぐに飲むのはもちろん、のどがかわいていなくても、こまめに飲むようにしましょう。子どもは特に、大人と違って体温を調節する働きや汗腺が十分働かないため、熱中症にかかりやすいので気をつけましょう。



### ②服装に気を付けましょう。

屋外では体をしめつけない服装をしましょう。  
帽子をかぶるなど日よけ対策をするようにしましょう。

### ③栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう。

寝不足でいると疲れがぬけず、熱中症になりやすくなります。早寝早起きをし、栄養バランスのよい食事をしっかり食べるようにしましょう。朝ごはんは、寝ている間にこいた汗で足りなくなった水分や塩分をおぎなってくれるので、必ず食べるようにしましょう。



### ④室温管理をしっかりしましょう。

28℃を超えると熱中症リスクが急に上がるので、屋内で過ごすときは、温度をこまめにチェックするようにしましょう。エアコン・扇風機を活用してください。  
使いすぎると、体温調節機能が逆にくずれてしまう場合があるので、気を付けて下さい。

## ペットボトル症候群に気を付けましょう！！

ジュースや炭酸飲料には糖分が入っているので、いくら飲んでもすぐにのどがかわいてしまい、また飲むということを繰り返してしまいやすくなります。こうしてたくさん飲んでしまうと、糖分をとりすぎてしまい、具合が悪くなることがあります。この状態が悪化すると、「ペットボトル症候群」という急性の糖尿病になってしまいます。

ペットボトル症候群を予防するためにも、ジュースや炭酸飲料は水分補給には適しません。

また、緑茶などもカフェインが含まれているため、利尿作用によって水分が排出されやすくなります。水分補給には、水またはカフェインが含まれていないお茶（麦茶、ルイボスティー等）をこまめに飲むことをおすすめします。

