

保健だより

令和2年5月14日（木）
八王子市立小宮小学校

★分散登校日・6年少人数授業へ向けて★

○検温・健康観察について

既に配布してあります健康観察表にて毎朝の検温・健康観察をしていただき、体調不良や発熱の様子がみられましたら無理をせずお休みしお家で様子をみてください。

*健康観察表がない場合には、小宮小HPよりダウンロードできますのでご活用ください。



○持ち物

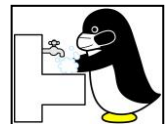
・ハンカチ・ティッシュ・マスク2枚（着用と可能であればカバンの中にもう一枚予備を入れる。）

*マスクを学校で交換した場合自宅へ持ち帰ります。持ち帰り用の袋も予備のマスクと一緒にに入れておいてください。なお、予備のマスクを入れてきた袋に入れても構いません。



○学校へ来たら

・教室へ入る前に手洗い・うがいをし、自分のハンカチでしっかり手をふきましょう。



○熱中症予防として持ってきてよいものや気をつけること

・水筒（中身は水・お茶・経口補水液・スポーツドリンク）・汗拭きタオル・保冷剤（体を冷やすためのもの）

*コロナウイルスによる感染症予防によるマスク着用中は熱中症にかかる可能性が高くなります。よって、水筒の中身は、経口補水液やスポーツドリンクも可とします。ただし、糖分が多く含まれているため、水やお茶（無糖）以外の飲み物を入れる場合には、保護者の管理にてお願いいたします。

【参考】

（１）３食をきちんと食べる。

（２）のどが渴いたなと感じはじめたら水分摂取（多量のカフェイン摂取を控える）

*小宮小HPの保健室よりでは、「のどがかわいたと感じる前に」とお知らせいたしました。年齢や体調に合わせて行ってください。

（３）経口補水液を家族１人２本×３日分常備

*経口補水液の作り方（厚生労働省HPより）

材料（１リットル分）

湯冷まし１リットル

砂糖４０g（大さじ４＋１／２杯）

食塩３g（小さじ１／２杯）



（４）クーラーをすぐつけられるよう調整し、暑いと感じる場所にいない。

（５）換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意。

（６）快適な環境でよく睡眠をとる。（疲労も熱中症リスク）

（７）人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。