

6月 ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室 第5号
令和2年6月5日

健康診断スケジュール

延期になっていた健康診断の日程が確定したので、お知らせいたします。

6月9日(火)	歯科検診	学校歯科医の新藤洋子先生に来ていただき、歯やあご、歯肉の状態を確かめます。全学年対象です。
6月11日(木)	心電図検査	心臓に異常や病気がないか、検査します。1年生・4年生と希望者が対象です。
6月12日(金)	尿検査(1次)	腎臓病や糖尿病の疑いがないか調べます。全学年対象です。
6月17日(水)	内科検診	学校医の中谷武先生に来ていただき、心臓や肺、骨や皮膚の状態を検査します。全学年対象です。
6月26日(金)	尿検査(2次)	1次の尿検査で再検査が必要な児童のみ実施します。

STOP 熱中症!

少しずつ気温が上がり始め、熱中症に注意したい季節がやってきました。今年は新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛で、体が暑さに慣れていなかったり、マスクの着用で熱が体内にこもりやすいう状況になっていたり、例年以上に熱中症のリスクが高まっています。

【新しい生活様式における熱中症予防のポイント】(環境省・厚生労働省より)

- 屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮しマスクをはずす。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛ける。
- 冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する。この場合、室内温度が高くなるため、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整する。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、熱中症を予防する上でも有効。体調が悪いと感じたときは、無理をせずに自宅で静養する。

熱中症 について知っておこう

●こんな日は注意!

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



●予防するには?

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する(休憩するときは日陰で)



●こんな症状があらわれたら注意!

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛(ふくらはぎがつる)



「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）** 空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成