



ほけんだより

令和2年6月1日
大内西小学校

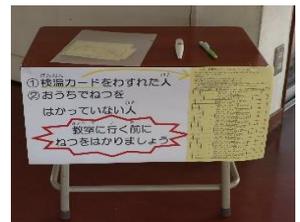
ながび りんじきゅうこう おつ がつ ほんかくてき がっこう はじ ひさ じぶりにみなさんと一緒にすごせることを
とてもうれしくおもいます。6月は、じめじめしたり、急に気温が高くなったりする季節です。水分補給をこまめにし、
かんせんしょう ねつちゅうしょう き けんこう せいかつ せいかつ き はなし
感染症だけでなく、熱中症にも気をつけましょう。また、健康のことや生活のことで、聞きたいことや話したいこ
とがあれば、いつでも保健室にきてくださいね。

検温カードへの提出の仕方が変わりました！

まいにち けんおん カードの じっし 実施、ありがとうございます。これからも続けていきましょう。
がっこう に来たときのけんおん カードの ていしゅつ しかた がすこ 変わりました。確認してください。

- ① 家で、体温を測り、検温カードに記入する。
※「健康観察」の欄も忘れずに記入してください。

- ② 検温カードを忘れた人は、鼻降口で体温を測り、代わりに紙に書く。



- ③ 教室の入り口で検温カードを提出してから、教室に入る。
※ここで忘れたことに気がついた人は、鼻降口にもどって、体温を測ってください。



感染症予防のあいことば「あいてますか」



あい だをあける てをあらう マスクをつける かんきをする

がつ とうこうび すいどう つか さい あいだ て しょうどく
5月の登校日には、水道やトイレを使う際に間をあけてならんだり、ていねいに手あらいや消毒をしたり
することができました。とてもすばらしいです。これからもつづけていきましょう。



しきかくけんさ 色覚検査について



黒板の見え方には、「視力」の他にも、「色の見え方」も大切です。色の見え方は
 ほとんど気がつきませんが、「黒板のチョークの色が見えにくい」や「見えにくい
 色がある」ということはありませんか？もし、そのようなことで困ったことがあれば、
 保健室で色の見え方についての検査ができるので、おうちの人に相談してください。



先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）
 いるといわれています。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色
 を塗ったり、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での
 配慮が必要となります。本人の自覚がない場合が多く、子どもが検査するまで保護者
 も気づかない場合もあります。保健室で色覚検査が可能ですので、希望のある方は
 担任まで連絡をお願いします。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

こんなときは、熱中症に注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- マスクをつけている



マスクをつけていると体内に熱がこもりやすくなります。
 また、のどのかわきを感じにくくなります。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防法



すききをいしないで
 3食きちんと食べる



夜は早めにねる
 (1~3年9時、
 4~6年10時)



ぼうしをかぶる

のどがかわく前に
 水分補給をする



すずしい服装をする



ひかげをつか
 日陰を使って
 こまめに休けいする

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予報			
8時	10時	12時	14時 (午後2時)
運動中止	放送警戒	警戒	注意
WBGT 31℃以上	WBGT 28~31℃	WBGT 24~28℃	WBGT 21~25℃
WBGT 21℃未満	WBGT 21℃未満		
利便の場合以外、 運動を中止する。	激しい運動や休憩は 10~20分おとし、 水分補給をとり (水分補給をとり)	激しい運動は、 30分おとし、 水分補給をとり (水分補給をとり)	運動の合間に 休む。 休む。 (水分補給をとり)
			熱中症の危険は 小さい。 休む必要。

ねっちゅうしょうよぼう けいじ 熱中症予報を掲示しました！

昇降口に掲示してあります。
 8時、10時、12時、14時に熱中症の危険
 レベルをお知らせします。
 休み時間や外で遊ぶときなどに確認しましょう。