

ほけんだより 臨時号

令和2年5月20日
文京区立誠之小学校
校長 西田 義貴
養護教諭 山崎 真記

<定期健康診断について>

例年4月～6月に実施しております定期健康診断ですが、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、実施を延期しております。今後の予定は、都教委及び区教委の指示のもと、学校医の先生方に御相談し、決定していきます。詳しくは、決まり次第お知らせ致します。

<保健関係書類の提出について>

御多用の中、①児童保健調査票（ピンク） ②心臓検診調査票（白） ③運動器検診保健調査票（黄緑）の御提出に御協力いただきまして、ありがとうございました。記入漏れ等につきましては、再度返却または次回の学年の登校日に返却させていただきますので、その次の登校日に必ず御提出ください。

<健康観察表の記入と提出について>

毎朝お子様の健康観察後、体温及び体調等につきまして健康観察表に御記入いただき、ありがとうございます。お子様が学校に登校する際は、必ず健康観察表の御提出をお願いいたします。なお、明日からは新しい用紙になりますので、ホームページからダウンロードしていただくか、同様の形式を御自宅で作成してください。学校に取りに来ていただいても構いません。御協力をお願いいたします。

<新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止について>

「密閉」「密集」「密接」の「三密」につきましては、常に避けて生活されておられることと存じます。集団感染は、「換気が悪い」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」という共通点があります。引き続き、換気をする、大声で話さない、相手と手が触れ合う距離での会話は避ける、マスクを着用する、石けんを使用した手洗い、うがいといったことに心掛けてください。私たち一人一人ができることをしっかり行うことが、自分のため、大切な家族や大切な人のためになります。

<マスクと外出自粛：マスク熱中症について>

先週は暖かな空気と強い日差しの影響で気温が上がり、日中の最高気温が25度以上の夏日が各地で観測されました。新型コロナウイルス感染症の防止策としてマスクが推奨される中、暑さから着用率が下がる可能性があります。運動時の着用では熱中症のリスクが高まる恐れもあります。マスク着用中は、体内に熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクが増加します。

また、マスク着用や外出自粛で、今年は熱中症のリスクが高まっていくとのことです。外出自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすいからです。

多くの方にとって夏場のマスク着用は初めての経験になると思われますので、小まめな水分補給をお願いいたします。