

ほけんだより

令和2年6月2日 宗像市立自由ヶ丘小学校保健室

本格的に学校が再開し、1週間がたちました。学校に子どもたちの元気な声に戻ってきたことをうれしく思います。長いお休みでしたが、その間に季節はだんだんと春から夏に向かってきました。感染症対策はもちろんのこと、熱中症対策もしっかりと行いながら、子どもたちが元気に登校できる学校づくりを目指していきたいと思えます。

感染症対策を行い、感染症の拡大防止に努めています

- 自宅での検温(体調が悪い場合は、無理をせずに休むようにしてください。)
- 登校後、教室に入る前の手洗い(清潔なハンカチを毎日持ってくるようにしてください。)
- 校舎内でのマスクの着用
- 教室内、校舎内の換気の徹底
- 消毒液を使用した机・イス等の清拭



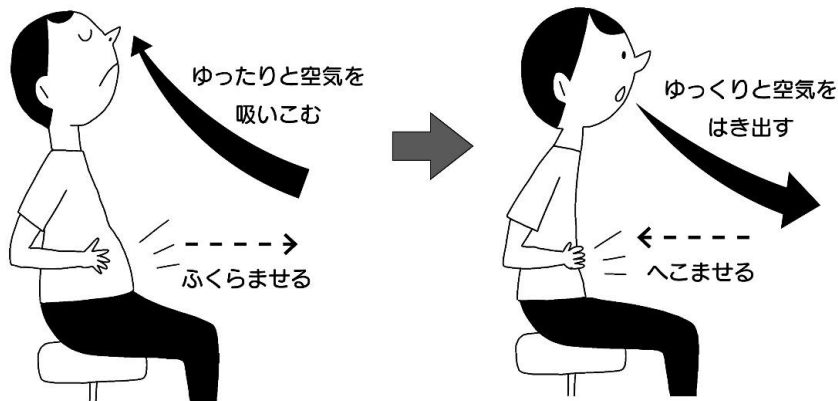
新型コロナウイルスと心の健康

一部の商品の買い占めが起きたように、大人でも落ち着いた行動をとることが難しくなっています。子どもたちは特に、不安や恐怖から怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になったりしやすいです。その他、甘えが強まったり、具合が悪くなってしまったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。まずは、大人が落ち着いた言動を心掛けるようにしてください。

子どもたちが安心して学校生活を送ることができるよう、保健室からもサポートをしてきたいと思えます。

イライラやきんちょうが落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。

②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかがへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4～5回繰り返します。

熱中症を予防しましょう

今年はマスクの着用や外出の自粛により、熱中症のリスクが高まることが予想されます。外出の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、水分を貯める機能のある筋肉が減り脱水状態になりやすくなります。さらに、マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらい為、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあります。

熱中症を予防するために、以下の4点に留意してください。

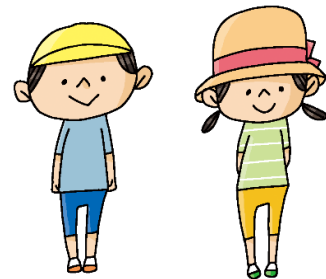
○こまめな水分補給

子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。授業中も20分に1回程度、水分補給の時間を設けるようにしています。多めの水分を持たせていただければと思います。



○帽子の着用

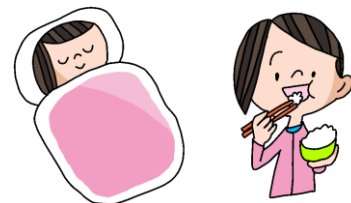
帽子をからずに外に出ている子どもたちをよく見かけます。外であそぶ時はもちろんのこと、登下校の際にもきちんと帽子をかぶるようご家庭でのご指導をよろしくお願いいたします。



○規則正しい生活

睡眠不足、体調不良、朝食の未摂取等は、熱中症の発症に影響を与える恐れがあります。バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。

毎日の健康管理も熱中症予防には大切なことです。



○衣服の工夫

汗を吸ってくれる吸水性と吸った汗を素早く乾かしてくれる速乾性が優れた「綿」「麻」「ポリエステル」等の素材がおすすめです。

また、洋服の素材だけではなく、形も大切です。しめつけの強い洋服ではなく、ゆったりとした洋服を着るようにしてください。



健康診断について

通常であれば校医さんによる健康診断は1学期に行っていますが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、2学期以降に実施を予定しています。(尿検査・1年生の心臓検診のみ1学期に実施。)健康診断の日程が決まり次第、問診票等の配付を行います。ご記入をよろしくお願い致します。

○尿検査1次→6月11日(木) (予備日12日)

○1年生心臓検診→6月22日(月)

2次→6月23日(火) (予備日24日)