



令和2年8月24日(月)
下関市立王司小学校 保健室

2学期がスタートしました。2学期も、子どもたちが充実した学校生活を送ることができるように保健室からサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

… 2学期の健康診断について …

1学期に実施することができなかったものを含め、2学期の健康診断を右の日程で行います。

2学期の健康診断についても、換気、一人一人の距離の確保、使い捨て器具の使用など、感染症予防対策を講じて実施するよう、準備を進めているところです。

問診票の提出や服装の準備など、お手数をおかけしますが、御協力をよろしくお願いいたします。

なお、今後の感染症状況により日程を変更する場合には、改めてお知らせします。

8月	25日(火)	身体測定	5・6年
	26日(水)	身体測定	3・4年
	27日(木)	身体測定	1・2年
	28日(金)	身体測定	なのはな・かざぐるま・そよかせ
9月	10日(木)	眼科検診	全学年
	25日(金)	内科検診	1～3年
	29日(火)	内科検診	4～6年
10月	1日(木)	視力検査	6年
	2日(金)	視力検査	5年
	5日(月)	視力検査	4年
	6日(火)	視力検査	3年
	7日(水)	視力検査	2年
	8日(木)	歯科検診	5・6年
	12日(月)	視力検査	1年
	15日(木)	歯科検診	1～4年
	19日(月)	耳鼻科検診	4～6年
20日(火)	耳鼻科検診	1～3年	



- ◆身体測定は、体操服で行います。準備をよろしくお願いいたします。髪の毛が長い人は、低い位置で2つに結んでください。
- ◆内科検診は、事前の問診票があります。9月1日(火)に用紙を配付します。締め切りの9月4日(金)までに御提出をいたします。

フッ化物洗口開始の延期について

1学期の終わりには、フッ化物洗口の実施希望調査を御提出いただきありがとうございました。開始時期につきまして、2学期の感染症発生状況を十分確認した後に決定することとなりました。開始日につきましては、改めてお知らせします。

なお、フッ化物洗口を希望されたお子様につきましては、歯みがきコップが必要となりますので、御準備をいたします。

感染症対策を続けながら…

“暑さ”に気をつけよう!



今年度は、気温が高い中で2学期がスタートし、感染症対策を行いながら、暑さから身を守らなければならない状況となっています。新しい生活様式で過ごしながら、熱中症を予防するために、下の4つのことに気を付けましょう。

① マスクの着用の仕方を考えましょう

暑いときや湿度の高いときにマスクをしていると、暑さに負けて具合が悪くなってしまうことがあります。マスクをつけるときは、激しい運動は避け、のどがかわいていなくてもこまめに水分をとりましょう。屋外で、人と十分な距離がとれる場合には、マスクを外して活動してもよいです。適度に休憩を取り入れることも大切です。



② 早めに休養しましょう

少しでも具合が悪くなら、すぐにすずしい場所に移動しましょう。屋内に入るのが難しいときには、日かげや風通しのいい場所に移動しましょう。



③ 毎朝の健康チェックをしっかりと続けましょう

毎朝、家庭で体温・体調のチェックをしています。これは熱中症予防にも役立ちます。体調が悪いときには、普段よりも暑さに負けやすくなるので、体温がいつもより高かったり、体調が悪いと感じたりするときには、無理をせずに早めに休みましょう。



④ エアコンがある場所では、エアコンを活用しましょう

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気は行っていません。適度に窓を開けて換気をするようにしましょう。



【保護者の皆様へ】

熱中症予防には、水分補給や服装の工夫に加え、規則正しい生活習慣で過ごすことも大切です。なかでも、朝食をしっかりとることは、寝ている間に失われた水分や塩分を補給することで、汗をしっかりとって体温調節しやすくすることにつながります。また、就寝時刻が遅くなり、寝不足になると熱中症になるリスクが高まるため、睡眠時間を十分に確保することも大切です。御家庭でのお子様の体調管理と朝の健康観察を引き続きよろしくをお願いします。