

ほけんだより6月



令和2年6月2日
福岡市立高宮小学校
養護教諭 牛島奈美

学校が本格的に始まりました。皆さんの休み時間の元気な声が聞こえてきて、先生も元気が出ます。だんだんと疲れが出てきたり、暑い日が増えてきたりして、体調を崩しやすい時期です。疲れたな、と思ったら早めに寝るようにして下さいね。

おうちの方へ

毎日、お子様の検温と健康チェック表の記入ありがとうございます。学校ではマスクを着用しており、健康観察時にお子様の顔色や表情をよく見るのが難しいです。朝、検温時にお子様の体調や表情の確認もよろしくお願ひします。

また、疲れがでてきやすい時期になります。保護者が早朝出勤などで、健康チェック表の記入が難しい方は、担任へご相談下さい。学校でも子ども達の健康管理に努めていきます。



おうちの方へ

次の点に注意して、お子さんの様子を見てくださるようお願いします。



朝の健康観察のポイント

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはないか | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪くないか | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしてないか |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか | <input type="checkbox"/> 咳やのどの痛みはないか |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか | <input type="checkbox"/> 元気はあるか（暗い表情・無口） |

●熱中症に気をつけよう●



気温が高くなってきました。マスクをしていると、喉がうるおい、かわきを感じにくくなります。喉がかわいていなくても、休み時間に水分補給をしましょう。まだ暑さに身体が慣れていないこの時期に熱中症の危険があります。外などで遊んでいて、きついなと思ったら涼しい日かげで休んだり、顔を洗ったりして身体を冷やしましょう。

暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的された指標です。

熱中症 予防の運動指針

