

ほけんだより



令和2年7月1日
高岡市立木津小学校
保健室

6月1日の学校再開から1か月がたちました。子供たちは「手洗いをする」「人と腕1本分距離を空ける」等の約束を守り、声をかけ合いながら学校生活を送っています。7月は気温が高くなる日が増え、また、学校生活にも慣れてきて疲れが出てくる頃です。引き続きお子さんの健康管理にご協力をよろしくお願いいたします。

マスク不調に要注意！

今年は、感染症予防と暑さ対策を両立しながらの夏になりそうです。マスクを長時間つけていることによる様々な不調に注意しましょう。



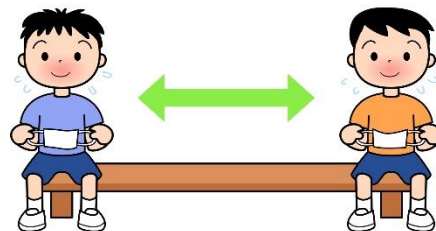
熱中症

頭痛

吐き気

不調に気付いたら、

密を避けてマスクを外そう！



原因①

★十分な酸素が吸えない

二酸化炭素の多いマスク内の空気を吸うことにより、酸欠状態が続きます。

症状…集中力の低下・めまい・疲労感・頭痛・眠気・だるさなど



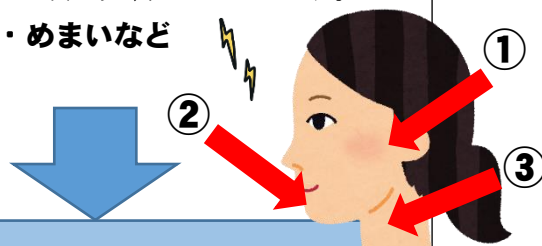
人のいないところで1分でもマスクを外せば、体内の二酸化炭素の量が激減！すっきりさわやかな気分♪

原因②

★耳のゴムによる身体的負担

①側頭筋（こめかみ）、②咬筋（あご）、③胸鎖乳突筋（くび）の順に負荷がかかります。

症状…頭痛・めまいなど



首や肩を回したり、マッサージしたりしてこりをほぐそう。
肩こり予防にもおすすめ！

★最低でも1時間に1回はマスクを外して呼吸しよう。

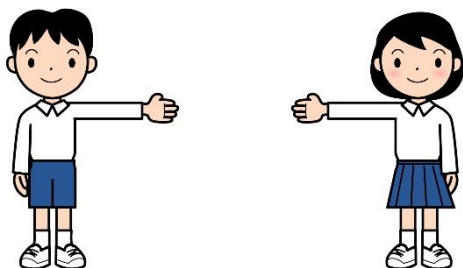
★のどがかわく前に水分補給をしよう。（休み時間には必ず飲むようにする）

★外に出るときは、距離を空けていればマスクを外してもよい。

本格的な夏に向けて…「3 とる」を心がけましょう!

①ソーシャルディスタンス

(人との距離)をとる



木津小学校の合言葉「腕1本」を守ろう。

②水分をとる



いつもは水やお茶、激しい運動をしたときはスポーツドリンク、と飲み分けるのがおすすめです。

③マスクをとる



外に出たときや、周りに人がいないときはマスクを外して深呼吸しよう。

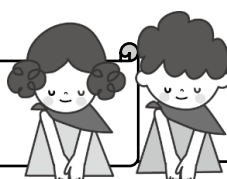
夏も大切 手洗い・うがい

新型コロナウイルス感染症の流行で、「手洗い・うがい」が今まで以上に身近になりました。冬のかぜ予防の合言葉のようですが、実は、暑い時期にも大切です。なぜなら、新型コロナウイルスの予防の他にも夏に流行する感染症がたくさんあるからです。

特に暑さで食欲が落ちたり、休み中に夜更かしをしたりして体力が低下している場合には細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。家でも、**①外出後、②食事の前・トイレの後、③動物と触れ合った後**は、石けんと流水でていねいに手を洗い、がらがらうがいをすよう言葉かけをお願いします。



保健室からお願い



マスクが汚れたり、ひもが切れてしまったりして、予備のマスクが必要になることがあります。学校に着用してくるマスクの他に、予備のマスクを2～3枚ランドセルの中に入れておくようお願いいたします。



視力検査を実施しました。今回、両目とも視力B以下のお子さんには治療カードを配付しましたが、早期受診を求めるものではありません。新型コロナウイルス感染症の状況等も踏まえ、時期を見て受診してください。TVやゲームの時間を見直し、目を休めることにもご配慮ください。