

令和4年5月13日
京都市下京雅小学校
校長 神内 貴司
養護教諭 中尾 早織

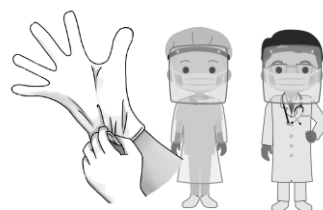
新学期が始まって約1か月が経ちました。気づかないうちに溜まっていた疲れが身体症状として現れ、気だるさや体調不良を訴えることがあります。引き続き、子どもたちの心と体に耳を傾けながら対応して参ります。ご家庭でも早めに休養をとったり、学校での様子を聞いたり、ゆっくりした時間をもていただけたらと思います。

学校で実施する健康診断について



- ・健康診断の実施は、学校保健安全法に明記され、マニュアルに沿って実施しています。
- ・学校で行う健康診断は、異常の疑いを見落とすことがないように、ふるい分けることが目的の一つです。よって、医療機関で診ていただいたときに、異常がない場合もありますが、どうぞご理解ください。
- ・すでに医療機関で定期的に診ていただいている場合で、学校の健診で受診を勧める用紙を持ち帰った場合は、通院の日まで待っていただいて構いません。用紙の提出のために受診を急ぐ必要はありません。

感染症と健康診断について



- ・感染拡大時には、健康診断を延期する場合があります。
- ・学校医の方々も、手袋を変えるなど感染症対策を徹底してくださっています。そのため時間がかかることがあるので、実施日が細かく分かれています。

感染症とフッ化物洗口・歯みがきについて



- ・フッ化物洗口の開始は、5月下旬から開始する予定をしております。詳しくは学年だよりでお知らせします。ただし感染状況によって開始時期を変更する場合があります。
- ・給食後、歯みがきをしてもかまいません。口をゆすぐ時は高い位置から吐かないようにし、となりの人と距離をとりながら行います。ただし、トイレには鏡がありますが、手洗い場にはありません。密を避ける意味でも、家に帰って鏡を見ながら丁寧にみがくことをお勧めいたします。

暑さ指数 WBGT を基準とした熱中症の予防

暑さ指数 WBGT（湿球黒球温度）とは、熱中症を予防することを目的として、①湿度②日射・^{ふくしゃ}輻射など周辺の熱環境③気温の三つを取り入れた指標で、℃（摂氏度）で示すものです。

気温 (参考)	暑さ指数 WBGT	熱中症運動予防指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～ 35℃	28～ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩)
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (積極的に水分補給)

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019) より



本校では、グラウンドとアリーナに、暑さ指数 WBGT のモニターを設置し、運動遊びをするかどうか、マスクを外すかどうかの目安として使用しています。

- ① 暑さ指数 WBGT の値を目安にし、マスクを外すよう教職員が声をかける。
- ② マスクを外したら大きな声を出さないよう伝える。
- ③ マスクを外したら距離を取るよう伝える。

①～③のような声かけを積極的に行って、熱中症と感染症の予防ができるようにしていきます。

また、学校の水道水は安心して飲むことができます。学校薬剤師による飲料水検査で安全が確認されています。ただ、水道水を飲むことに抵抗がある子どもたちもいるようです。十分に水分補給がきるように、水筒の持参をよろしく願いいたします。



5月 すこやか

令和4年5月13日
ほけんの日
4・5・6年用

5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう

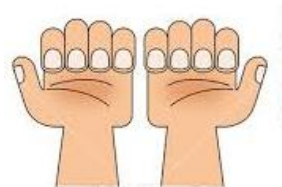
気温が高くなると、あせをかいったり、ばいきんが増えやすくなったりするので、気持ちよく過ごすために、清潔にすることが大切です。

清潔検定！

あなたはどれだけ清潔にしているかな？

☆当てはまるところにチェック☑をしてみよう。

☐ つめを短く切っている。



つめの長さ	細菌の数
0.5 mm	4200こ
1.5 mm	53000こ
3 mm	340000こ

つめが長いほど、細菌の数が増えます。

感染症の予防のためにも短いほうがいいですね。

☐ ハンカチ・ティッシュが服のポケットに入っている。



「かばんには入っているので、今はありません。」という人が多いです。使いたいときに使えないと意味がありません。

☐ 石けんを使って手洗いをしている。



この手でパンを食べたら...

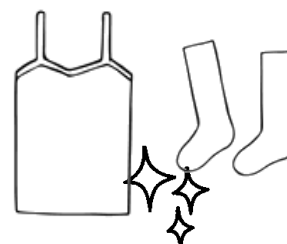


☐ 毎日おふろで体をすみずみまで洗っている。



ひじの表・裏

☐ 毎日、洗濯した下着を身に着けている。



わき

ひざの表・裏

足のうら
指の間



☐ 朝・夕食後に歯をみがいている。



歯みがきは、むし歯を防ぐのはもちろん、口の中をすっきり清潔にします。
歯をみがいていないと、不潔になっていやなおいがすることも...



いくつチェック☑がついたかな。

6	5～3	2～0
清潔すっきりピカピカさん	もう少しでピカピカさん	ちょっと心配ドキドキさん

夏のように暑い日があります。
学校の水道の水は飲むことができるので、しんどくなる前に水やお茶を飲みましょう。



5月 すこやか

令和4年5月13日
ほけんの日
1・2・3年用

5月のほけんもくひょう

みのまわりをきれいにしよう

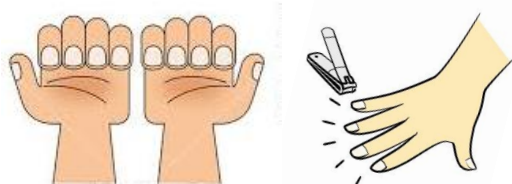
あつくなると、あせをかいたり、ばいきんがふえやすくなったりするので、きれいにすることが大事です。

きれいきれいテスト！

あなたはどれだけきれいにしているかな？

☆当てはまるところにチェック☑をしてみよう。

□つめを短く切っている。



つめが長いほど、ばいきんの数がふえます。

つめの長さ	ばいきんの数
0.5 mm	4200こ
1.5 mm	53000こ
3 mm	340000こ

□ハンカチ・ティッシュが服のポケットに入っている。



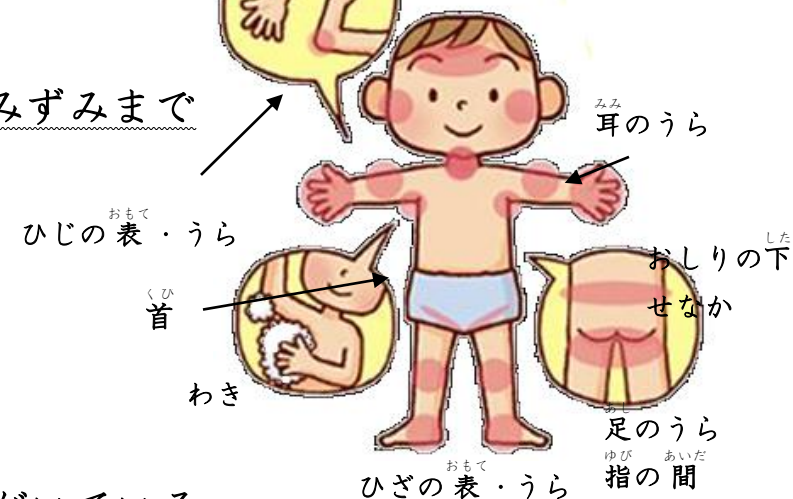
□手を洗うときは石けんを使っている。



その手でパンを食べたら...



□毎日おふろで体をすみずみまであらっている。



□朝・夕食後に歯をみがいている。



歯みがきは、むし歯を防ぐのはもちろん、口の中をすっきりきれいにします。歯をみがいていないと、いやなおいがることも...

いくつチェック☑がついたかな。

5	4～3	2～0
きれいすっきり ピカピカさん	もう少しでピカピカさん	ちょっと心配ドキドキさん

夏のように暑い日があります。
学校の水道の水は飲むことができるので、しんどくなる前に、水やお茶を飲みましょう。

