

ほけんだより5年

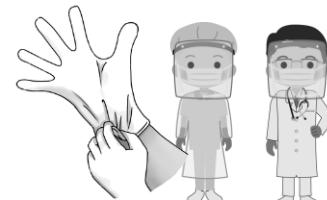
令和4年5月13日
京都市下京雅小学校
校長 神内 貴司
養護教諭 中尾 早織

新学期が始まって約1か月が経ちました。気づかぬ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っ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・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

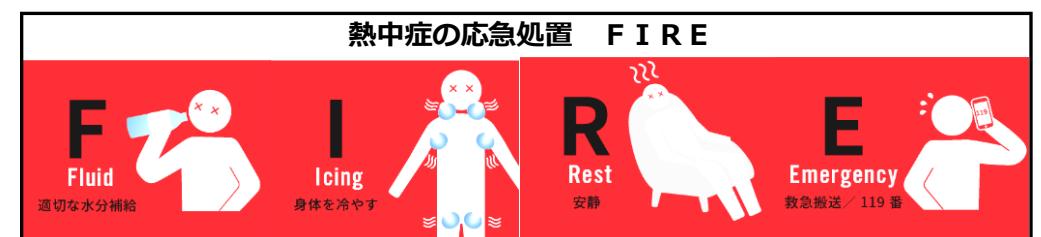


本校では、グランドとアリーナに、暑さ指数 WBGT のモニターを設置し、運動遊びをするかどうか、マスクを外すかどうかの目安として使用しています。

- 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お願いいたします。



5月 すこやか

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事です。

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	4 200 こ
1.5 mm	5 300 こ
3 mm	3 400 000 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意味がありません。



令和4年5月13日
ほけんの日
4・5・6年用

□ 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…



みず 水あらい

□ 毎日おふろで体をすみずみまで洗っている。



□ 毎日、洗濯した下着を身に着けている。



□ 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においがすることも…

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。





すこやか

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	3400000こ

ハンカチ・ティッシュが服のポケットに入っている。



令和4年5月13日
ほけんの日
1・2・3年用

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…



みず
水あらい

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、いやなにおいがすることも…

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。

