

ほけんだより 7月

2020. 7. 8

五島市立 緑丘 小学校

保健室：

おうちのひとといっしょによんでください。

雨が^{あめ}つづいて^{つづ}いますね。マスクを^{ずつ}つけて^おくのも^{たいへん}大変な^{きせつ}季節^{なり}になりました。遊んだ^{あそ}後^{あと}などマスクを^{はず}したまま^{がくしゅう}学習^{しよう}として^いる人^を見^かけ^ます。しかし、自分^{じぶん}たちの^{けんこう}健康^{あんぜん}安全^{まも}を守る^{ため}に、マスクを^つけて^し生活^{せいかつ}することを^{こころ}心^がけ^ましょう。また、自分^{たいちよう}の^{たいちよう}体調^{いしき}についても^{いしき}意識^{して}お^きま^しょう。

水分^{すいぶん}をしっかり^とろう

マスクを^していると、のど^{かわ}の^{かん}渴^{かん}きを感じ^{にく}くなる^ことが^あります。^{ねつちゆうしやうまほう}熱中^{しやうまほう}症^{しやうまほう}予防^{しやうまほう}のため^も、のど^が渴^{いて}い^なくても^こまめに^{すいぶん}水分^{じゆう}補給^をする^{よう}心^がけ^ましょう。学校^にも^{かなら}必^ず水筒^{すいとう}を持^って^くる^ように^して^くだ^さい。



自分の^{じぶん}「平熱^{へいねつ}」を知^って^おこ^う！

4月^がから^{まい}毎^に日^ち体^{たい}温^{おん}を^{はか}測^って^まら^って^いま^すが、健康^{けんこう}な^とき^の体^{たい}温^{おん}「平熱^{へいねつ}」を知^って^おく^と、かぜ^やインフル^ンザ[・]コ^ロナ^ウイ^ルス^など^によ^る発^{はつ}熱^{ねつ}の^{はん}判^{だん}断^がが^すぐ^にで^きま^す。平熱^{へいねつ}は^{ひと}人^によ^って^ちが^いま^す。自分^{じぶん}の^{へい}平熱^{ねつ}が^いか^ん度^かを知^って^おき^まし^{ょう}。

《正しい^{ただ}体温^{はか}の^{かた}測^り方[》]》



あせ^が付^いて^いる^とう^まく^測れ^ない^ので、かわ^{いた}た^タオ^ルな^どで^かろ^くわ^きを^ふき^ます。



わ^きの^{した}下^のく^ぼん^だ部^{ぶん}に、体^{たい}温^{おん}計^{けい}の^{せん}先^{たん}を^なな^め下^から^上にお^しあ^げる^ように^あて^ます。



測^って^いる^{ほう}と^{はん}対^{たい}の^て手^でう^でを^かろ^くお^さえ^て、わ^きを^とじ、体^{たい}温^{おん}計^{けい}の^{おと}音^なが^な鳴^まる^まで^まち^ます。

もう一度^{いちど}確^{かく}認^{にん}し^{ょう}！ 新しい^{あた}生活^{せいかつ}様^{よう}式^{しき}

「感染^{かんせん}防^{ぼう}止^しの³つ^の基^き本^{ぽん}」は^きち^んと^いし^き意識^{でき}て^いま^すか？ 3つ^の基^き本^はこ^れか^ら先^もず^つと^つ続^ついて^いく^しう^{かん}習^じ慣^{かん}に^なる^おち^いま^す。長^{なが}崎^{さき}県^{けん}で^もま^た発^{はつ}生^{せい}した^{いま}今^もう^いち^ど自分^{じぶん}が^{でき}て^いる^か確^{かく}認^{にん}し^てみ^まし^{ょう}。

① 身体的^{しんたい}距^{てき}離^きの^{かく}確^{かく}保^ほ

② マスク^{ちやく}の^{ちやく}着^{ちやく}用^{よう}

③ 手^て洗^{あら}い



※裏面に新しい生活様式の実践例を載せています。