

ほけんだより



令和2年6月1日（月）
群馬県立富岡特別支援学校（高）
保健室 NO.2

がつこう さいかい ついに！学校が再開になりました！！

新型（しんがた）コロナウイルス感染症（かんせんしょう）拡大（くわくだい）防止（ぼうし）のため、臨時（りんじきゅうこう）休校（きゅうこう）が3月から（がつ）続（つづ）いていましたが、ようやく（がつこう）学校（こ）に来（こ）られるようになりました。みなさんがいろいろなこと（こと）をがまんして、自（じ）しゆく生活（せいかつ）を送（おく）ったおかげ（おかげ）ですね。しかし、まだまだ（まだ）気（き）は抜（ぬ）けません。一人（ひとり）一人（ひとり）がで（で）きることをし（し）っかり行（おこな）い、安（あん）心（しん）して学（がっこう）校（せい）生活（かつ）を送（おく）ることがで（で）きるよ（よ）うに、もう少（すこ）しだけ（だけ）がんば（ば）りま（ま）しょう！

がつこう おこな 学校で行っている、コロナ対策 たいさく

学校（がっこう）では、マ（ま）スク（すく）をつ（つ）けて、咳（せき）エ（え）チ（ち）ケ（け）ット（と）を（を）守（まも）ります。鼻（はな）や（や）口（くち）
あご（ご）を（を）し（し）っかり（かり）お（お）お（お）って（って）マ（ま）スク（すく）を（を）つ（つ）け（け）ま（ま）しょう。



登校（とうこう）後（ご）は、手（て）洗（あら）いやア（あ）ル（る）コ（こ）ー（お）ル（る）消（しょう）毒（どく）を（を）行（おこな）います。また、ト（ト）イ（い）
シ（し）や給（きゅう）食（じよく）の（の）時（とき）にも（も）し（し）っかり（かり）と（と）手（て）洗（あら）い（い）を（を）す（す）る（る）よ（よ）うに（に）指（し）導（どう）し（し）ま（ま）す。
毎（まい）日（にち）、きれ（れ）いな（な）ハ（ハ）ン（ン）カ（カ）チ（チ）を（を）持（も）っ（っ）て（て）き（き）ま（ま）しょう。

登校（とうこう）した（した）後（ご）は、校（こう）舎（しゃ）に（に）入（い）る（る）前（まへ）に（に）、全（ぜん）員（いん）が（が）体（たい）温（おん）の（の）測（そく）定（てい）を（を）し（し）ま（ま）す。
37℃（いじょう）以上（じょう）の（の）発（はつ）熱（ねつ）が（が）あ（あ）った（た）生（せい）徒（と）は（は）下（げ）校（こう）と（と）な（な）り（り）ま（ま）す。登（とう）校（こう）後（ご）は、
検（けん）温（おん）表（ひょう）を（を）担（たん）任（にん）に（に）提（てい）出（しゅつ）し（し）ま（ま）す。



給（きゅう）食（じよく）の（の）配（はい）膳（ぜん）は（は）、し（し）ば（ば）ら（ら）く（く）の（の）間（あ）い（いだ）だ（だ）ん（ん）に（に）お（お）こな（こな）
ま（ま）す。また、給（きゅう）食（じよく）も（も）
含（ふ）め、教（きょう）室（しつ）で（で）は（は）一（ひとり）人（ひとり）一（ひとり）人（ひとり）の（の）机（つくえ）の（の）距（きょ）離（り）が（が）近（ちか）く（く）な（な）ら（ら）な（な）い（い）よ（よ）うに（に）し（し）ま（ま）す。



教（きょう）室（しつ）の（の）換（かん）気（き）や（や）学（がっこう）校（こう）内（ない）の（の）消（しょう）毒（どく）を（を）こ（こ）ま（ま）め（め）に（に）行（おこな）います。気（き）温（おん）が（が）低（ひく）い（い）日（ひ）
は、体（たい）温（おん）調（ちょう）節（せつ）が（が）で（で）きる（る）よ（よ）うに（に）、必（ひつ）要（よう）な（な）人（ひと）は（は）上（うわ）着（ぎ）を（を）持（も）っ（っ）て（て）き（き）ま（ま）しょう。



保護者の皆様へ

- 健康診断事前アンケートと心臓検診用調査票及び健康診断票（1年生のみ）をお配りしました。記入漏れがないかをご確認いただき、6月12日（金）までにご提出ください。
- 健康診断は学校医の先生方と日程を調整しています。日程が決まり次第、お伝えします。
- 学校生活の中で、発熱や体調不良の症状が見られた場合には、早めの休養や早退の判断をさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

マスク着用時は気を付けよう！

ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ぐポイント

人は、体内の熱を皮膚から出して、体温が高くなりすぎないようにしています。しかし、顔の半分を覆うマスクをすると、皮膚から十分な熱を出すことができず、熱中症になるリスクが高まります！



マスク着用時に熱中症にならないために…

①肌 ^{はだ} の露 ^ろ 出面 ^{しゆつめん} 積 ^{せき} を増 ^ふ やす	②こまめに水 ^{すい} 分 ^{ぶん} をとる	③汗 ^{あせ} をか ^く 練 ^{れん} 習 ^{しゆう} をしておく
 <p>マスクで顔^{かお}がかくれるかわりに、腕^{うで}やできたら足首^{あしくび}を出^だして、身体^{からだ}の熱^{ねつ}を出^だしましょう。</p>	 <p>マスク内^{ない}は湿度^{しつど}が高^{たか}く、のど^{のど}の渴^{かわ}きを感じ^{かん}にくくなります。のど^{のど}が渴^{かわ}いてなくても、こまめに水^{すい}分^{ぶん}をとりましょう。</p>	 <p>涼^{すず}しい今^{いま}の時期^{じき}に運^{うん}動^{どう}を始^{はじ}めて、汗^{あせ}をかいて体^{たい}温^{おん}を下げ^さげられる体^{からだ}づくりをしましょう。</p>

こんな時はとくに気を付けよう

体調^{たいちよう}が悪^{わる}く、体^{たい}力^{りよく}が低^{てい}下^かしているときも熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすいです。

朝食^{ちようしよく}を抜^ぬいた人^{ひと}、風邪^{かぜ}・頭痛^{まづう}・吐^はき気^{げり}や下痢^{ひと}の人^{むり}は、無理^{むり}をしないで体^{たい}調^{ちよう}を整^{ととの}えましょう。