

ほけんだより



令和2年7月8日 厚木市立依知中学校

7月になり、給食が始まりました。感染予防のため、盛り付けするものが1品少なくなりましたが、少ないという印象はありません。クラスで配膳の仕方を変えました。そのため、初日は混乱もありましたが、だんだんと慣れてきたようです。流しでの密を避けるため、班ごとに手洗いに行くということもしています。

布製マスクの配布(2枚目)について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、布製マスクを児童生徒及び教職員へ一人当たり2枚配布することになっていきます。この度、2枚目が文部科学省から学校に届きましたので、お渡ししたいと思います。ご活用ください。



毎日の健康観察について(変更点)

家庭と連携した毎朝の検温と健康観察を徹底するため「毎日の健康観察票」を使用していただいておりますが、教育委員会からの通知で変更点があり、用紙を変えました。古い用紙は、最初の一週間の体温を新しい用紙に記入し、ご家庭で処分をお願いします。出席についてご心配なことがありましたら、学校にご連絡ください。

変更点1

電話相談窓口が神奈川県庁で一括受付することになりました。

≪変更前≫

【帰国者・接触者相談センター】

①平日昼間 (8:30~17:15)

046-224-1111 (厚木保健福祉事務所)

②平日夜間 (17:15~8:30) 及び休日

045-285-1015 (神奈川県庁)

≪変更後≫

【帰国者・接触者相談センター】

平日及び休日 (24時間) 045-285-1015 (神奈川県庁)

変更点2

新たに「同居の家族でかぜのような症状はありますか」の欄が加わりました。



6月の保健室

学校に来て、体調が悪い、体温が高い、けが等で養護教諭がかかわった生徒

外科的 : 5人

内科的 : 19人

分散登校もあり、けがは少なかったです。6月末からは部活動も始まっていますので、少しずつ体を慣らして運動し、大きなけがにならないようにしましょう。

体調が悪い場合の対応は、検温、様子を観察し、授業ができないと判断される場合は、早退となります。保護者の方と連絡が取れない場合は保健室とは別の場所で休養します。保健室は外科的対応が主となります。

熱中症予防5カ条

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」では
予防のための具体的な取り組みを次の5カ条としています。

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

環境条件（温度区分）に応じて運動強度を調節し、持続時間を短縮するなどの工夫をします。適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけましょう。

2 急な暑さに要注意

急に暑くなったら、軽い運動にとどめましょう。暑さに慣れるまでの数日間は軽い強度で短時間の運動を行い、徐々に強度や量を増やしましょう。

3 失われる水と塩分を取り戻そう

汗からは、水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめです。



4 薄着スタイルでさわやかに

衣服は体からの放熱と流入に影響します。暑いときは軽装にして、吸湿性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いときは体温調節能力も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調が悪いときは無理に運動をしないこと。また、体力の低い人、暑さに慣れていない人、熱中症をおこしたことがある人などは暑さに弱いので注意を払いましょう。

「熱中症警戒アラート（試行）」の先行実施について

環境省と気象庁は、今年度は、令和2年7月1日～同年10月28日に関東甲信地方の1都8県（東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県）で、先行的に「熱中症警戒アラート（試行）」（以下、アラート）を実施すると発表がありました。

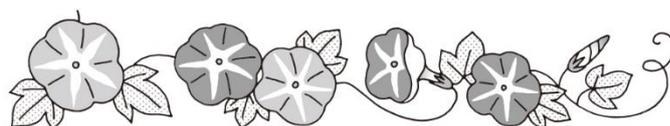
さらに、今秋以降に有識者検討会において今夏の検証を行い、その結果を踏まえ令和3年度からは全国で、高温注意情報に代わる新たな情報発信として、本格運用する予定だということです。



「熱中症警戒アラート」とは

環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、国民の熱中症予防行動を効果的に促します。

「熱中症警戒アラート」の発表や発表基準については、環境省・気象庁から出ている「熱中症予防のための新たな情報発信「熱中症警戒アラート（試行）」について」をご覧ください。



保健だよりを使った生徒への指導

清掃について

6月18日付の委員会からのお知らせでは、「清掃については、1学期中は生徒による活動は実施しません。」とありましたが、7月3日付で委員会から7月で準備が整い次第、トイレ以外は通常の清掃活動を実施すると通知が来ました。

依知中学校では、まず放課後、一斉清掃ではなく、主に教室と廊下を2班で清掃していきます。部活動での清掃も実施します。

保健だよりでおうちの人にお知らせしてください。

保健だよりを使った生徒への指導

清掃について

6月18日付の委員会からのお知らせでは、「清掃については、1学期中は生徒による活動は実施しません。」とありましたが、7月3日付で委員会から7月で準備が整い次第、トイレ以外は通常の清掃活動を実施すると通知が来ました。

依知中学校では、まず放課後、一斉清掃ではなく、主に教室と廊下を2班で清掃していきます。部活動での清掃も実施します。

保健だよりでおうちの人にお知らせしてください。