



令和2年6月
立山町立立山小学校

新しい学校生活が始まります。子供たちが毎日安心して楽しく学習したり運動したり、遊んだりすることができるよう、新しい生活の約束があります。新型コロナウイルスにかからない、うつさないために、みんなで実行しましょう。

6月の保健行事予定

実施日	対象	検診項目	注意すること
6月2日(火)	2年・3年	発育測定 視力測定	眼鏡を使用しているときは持参する。
6月3日(水)	1年・4年		
6月4日(木)	6年		
6月5日(金)	5年		
6月17日(水) 18日(木)	全校	尿検査	朝起きてすぐの尿を取る。

熱中症予防のために、多めのお茶を準備してください

5月末から気温の高い日がみられるようになってきました。今年は、新型コロナウイルス感染予防のために、登校から下校までマスクを付けています。そのため、気付かないうちに熱中症とみられる症状のため体調を崩す場合があります。6月は朝晩の気温の変化が大きく、急な気温の上昇がみられるため一年で最も熱中症になりやすい季節です。

午前中でお茶がなくなってしまうことがないように、お子さんとよく相談され、お茶の準備を多めにお願いします。(1リットル以上が望ましいです)

なお、汗の量が大変多く水分の不足が心配な場合は、スポーツドリンクを持ってきてもかまいません。その際は、三分の一から二分の一に薄めたものを準備してください。そのままの濃さを摂ることは、糖分の摂りすぎとなり、かえってのどが渇く原因になります。お茶を中心に水分摂取ができるよう準備をお願いします。

また、汗ふき用のタオルや着替えも準備してください。「早ね・早起き・朝ごはん」で体調を整え、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。

手軽に家庭で作れる塩分補給液

【作り方】0.1～0.2%程度の食塩水が適当です。(1リットルの水に1～2グラムの食塩)



予備マスクについて

学校生活の途中でマスクを落としたり、汚れたりすることがあります。予備のマスク数枚をランドセルに入れてください。

目からウイルスを入れないために・・・

前髪が目にかかったり、髪の毛が顔にかかったりしないよう、前髪を切ったり、縛ったりするなどお子さんの髪型にご配慮くださるようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染予防は口、鼻、目からウイルスを体に入れないこと ～これからの新しい学校生活について(手洗い、洗顔)～

子供たちは、登校後、授業終了後、共有のものを使う前後、外で遊んだ後、トイレの後、給食の前、掃除の後、鼻をかんだりくしゃみをした後等には、石けんでいねいに手を洗います。また、体育の後、外で遊んだ後、汗をかいた後等は、洗顔を推奨しています。これからの新しい生活習慣に少しずつ慣れていってほしいです。

※ 手洗いの後すぐに手が拭けるように、毎日、清潔なハンカチをポケットに入れ、いつも身に付けましょう。また、洗顔・汗拭き用のタオルの準備をお願いします。一日に何度も手洗いをするので、予備のハンカチがあると安心です。

※ 学校での頻繁な手洗いにより、皮ふの荒れが心配なお子さんについては、医師と相談され、外用薬等を準備してください。その際容器に名前を記入され、管理してくださるようお願いいたします。

※ 朝の健康観察で、37度以上の熱があるとき、咳やくしゃみ、喉の痛み等の風邪症状があるとき、普段の体温より1℃以上高いとき等が見られたら、無理をして登校せず家庭で休養してください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

今年の標語 「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」



大切！寝る前に歯みがきをしましょう。

今年度は洗面所での飛沫や接触感染の機会を減らし新型コロナウイルス感染予防のために学校での歯みがきを控えています。

だ液には、口の中を中和してくれたり、一度溶けた歯でも、歯を元の状態に戻したりする作用（再石灰化）があります。しかし、寝ている間はだ液の出る量が減るので、歯が溶けやすい状態になります。寝る前の歯みがきで口の中の汚れをとることは、むし歯の予防だけでなく、歯ぐきの健康や口臭予防につながります。歯と口の健康週間に親子で標語づくりを通して、話し合う機会をもっていただけたらと思います。

生活リズムを整えましょう

休校により、家庭で過ごす時間が大変長くなりました。規則正しい生活を続けることができたでしょうか。中には、ゲームの時間が長くなってしまったお子さんもいたようです。

世界保健機関（WHO）は、オンラインゲームやテレビゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を新たな依存症として認定しました。アルコール依存やギャンブル依存などの依存症と並んで治療が必要な疾病となります。

ゲーム障害は、「ゲームをしたい衝動がおさえられなくなり、日常生活よりゲームを優先し、健康を損なうなど問題が起きて、続けたり、一層エスカレートしたりする。また、家族や社会、学業、仕事に重大な支障が起き、こうした症状が12か月続いている場合」に診断されます。

今後、スマートフォンやタブレット端末が普及されるに伴い、ますますゲーム依存症が広がるのが心配されます。お子さんとゲームなどの使用時間や使い方についてよく話し合い、家庭でルールを決めて使用することが大切です。

