

体調を崩しやすい季節です

校内は涼しくなってきましたが、教室や座席によって「暑い」「寒い」と温度差を感じていませんか？
温度の変化が大きいと、体のエネルギーを知らないうちに消費し、体調を崩しやすくなります。
季節の変わり目も元気に乗り切るには、朝の準備がカギとなります。

朝の準備①

天気予報を確認し、
毎日気温をチェック！



朝の準備②

肌着を着て
急な温度変化から
体を守る！



朝の準備③

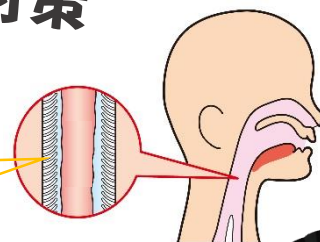
寒くなったときに
すぐに上着を着れるように
持参する。



水分補給で乾燥対策

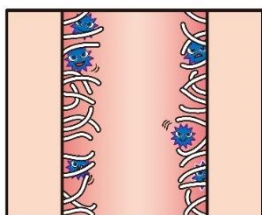
空気が乾燥する秋から冬は、喉の粘膜やせん毛も乾燥して
細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなります。

せん毛・・・呼吸によって入ってくる
細菌やウイルスを追い払ってくれる毛

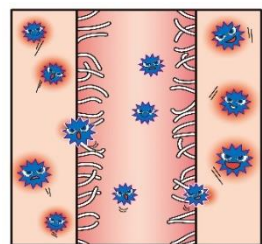


乾燥した喉

乾燥に弱い、
せん毛は
働きが弱まります。

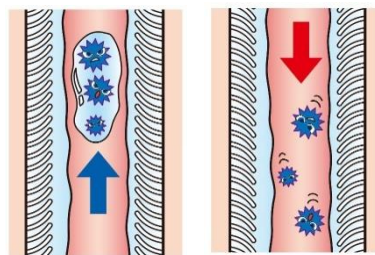
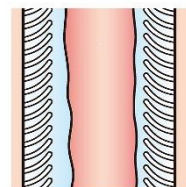


喉から
細菌やウイルスが
体内に入って
しまいます。



うるおった喉

せん毛が気道の
内側を守り、
たんとして体の
外にだしたり、
胃に入り
消化します。



水筒は、感染症対策として持参することが認められています。
乾燥対策としても持参するのがおすすめです。



健康チェック表は忘れずに

朝と夕方の検温は習慣化しましたか？
 体温は、体の調子を表す大切なサインの一つです。
 今後も検温は続け、健康チェック表は
 忘れず持参しましょう。



正しい体温の測り方

ポイント①

わき下の一番へこんだ部分が、体温が高い部分です。ここに体温計を、下からいれます。

ポイント②

体温計は、30°～45°にセットします。

ポイント③

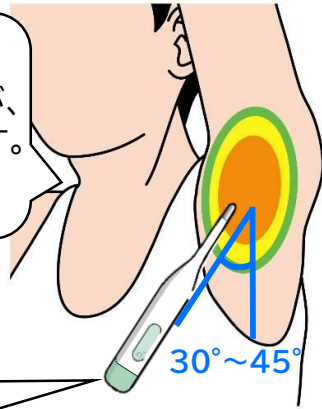
手の平を上向きにすることでわきが、締めやすくなります。

ポイント⑤

片方の腕で軽く押さえます。

ポイント④

ひじをわき腹に密着させます。



～保護者の皆様～

毎日、ご家庭で健康状態の確認、健康チェック表のご記入ありがとうございます。
 本校では、学校内での感染症拡大防止のため、健康チェック表が記入されているか、登校時の玄関と教室で、2回確認しています。今後も継続して、実施いたします。
 ご家庭でも引き続き、健康チェック表のご記入をお願いいたします。

【健康チェック表 記載例】

月	日	曜日	体温		息苦しさ	全身の だるさ	咳	その他の かぜ症状	家族の症状		保護者 確認欄	先生 確認欄
			朝	夜					有無	ある場合 病名・症状		
9	13	月	36.5	36.4	あり(なし)	あり(なし)	あり(なし)	あり(なし)	あり(なし)		印	先生確認欄

必ずご自宅で検温し、体温を確認してから
 登校してください。

全ての項目が記入されていることを
 確認した上で、押印または署名してください。

歯科検診日程変更のお知らせ

9月29日(水)に2・3年生歯科検診を予定していましたが、緊急事態宣言期間の延長に伴い、
10月7日(木)に延期となりました。今後の健康診断日程は以下の通りです。

日程	検診項目	対象学年
10月 6日(水)	内科検診	全学年
10月 7日(木)	耳鼻科検診	1年生
	歯科検診	2・3年生
10月13日(水)	歯科検診	1年生