

ほけんだより 7月

十四山東部小学校 保健室
NO.6
令和2年7月3日

がつ ほ けん もく ひょう て

7月の保健目標：手あらいをこまめにしよう

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

「手あらい実験」を保健委員会でを行いました。手にでんぷんのいをつけ、3つの方法で手をあらい、ヨウ素液の反応を比べてみました。黒く残っている部分はよごれが残っているところです。保健室前にも実験結果を掲示しています。ぜひ見に来てね!

<p>【水だけで5秒の手あらい】</p> <p>まだまだたくさんよごれが残っています。こんな手でごはんを食べたら…!?</p>	<p>【石けんをつけて10秒の手あらい】</p> <p>手の甲はよごれが落ちていますが、指先や手首にまだよごれが残っています。</p>
<p>【石けんをつけてゴッシーの手あらい歌1曲分の手あらい】</p> <p>きれいにあらえました!</p>	<p>学校再開から1か月が経ちましたが、感染の心配がなくなったわけではありません。油断をせずに元気にすごそうね!</p>

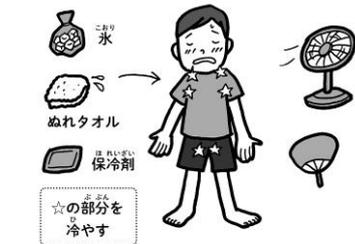
日	保健行事	対象者	その他
6日(月)	内科検診	3・4・5年	体操服を忘れずに持ってきてね。
16日(木)	耳鼻科検診	抽出者	提出していただいた事前アンケートより検査の必要な子が受けます。



WBGT 指数を知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数のことです

安全 注意 警戒 厳重警戒 危険

気温と湿度が高いと、WBGT 指数は上がります。



十東小では、毎日数回WBGT 指数を測定し、結果によって屋外での休み時間を短縮したり、屋外での活動を制限したりしています。熱中症にならないように、帽子の着用や水分補給を忘れずにね！

夏のすべり台 表面は何度？

答えは…

- ① 約10℃
- ② 約30℃
- ③ 約70℃

●7月のよく晴れた日(気温31.0℃、湿度45%)の調査では…

すべり台：70.5℃ ベンチ：58.1℃ 地面：69.6℃

→ 約70℃

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起きています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。



熱中症予防に **朝ごはん** 冷房で冷えた体に **お風呂**

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。

ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

最近の保健室の様子から…

冷房の冷えやジュース・アイスの飲み過ぎ・食べ過ぎでお腹の調子を崩している子もいます。肌着を着たり、はおるものを持ってきたり、冷たいものの量に気をつけたり、体の冷えにも気をつけてね！



おうちの方へ

カバヤ食品株式会社より塩分チャージタブレットをいただき、本日配付しました。別紙のチラシもお読みいただき、ご家庭での熱中症対策にご活用ください。