

すこやか

令和2年9月1日
第3号
鎌ヶ谷市立北部小学校
保健室発行
【保護者向け】

2学期が始まりました！

夏休みが明け1週間が経ちました。夏休み中もご自宅での健康観察、検温、手洗いの徹底、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力いただきありがとうございました。

今年の夏は例年に比べ、気温の高い日が続いていたため、熱中症による救急搬送が多かったそうです。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続くことが予想されます。ご自宅でも、こまめな水分補給や冷房の活用、適度な休養など熱中症対策にも取り組んでいただければと思います。学校でも新型コロナウイルス感染症防止対策、熱中症対策を行っていきます。引き続き、ご自宅での健康観察、検温、手洗いの徹底、マスクの着用などのご協力をお願いいたします。



9月1日から育休明けで戻ってきました。



9月の保健行事



9月11日(金) 眼科検診(1・4年+有所見者)

*10月以降の保健行事につきましては、毎月の「ほけんだより」にてお知らせいたしますのでご確認ください。

*「健康カード」は2学期の健康診断が終了しましたら配付いたします。

秋は薄着の服装を心がけましょう。

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもにも厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手に体温調節を行いましょ。



8月30日～9月5日は防災週間です。

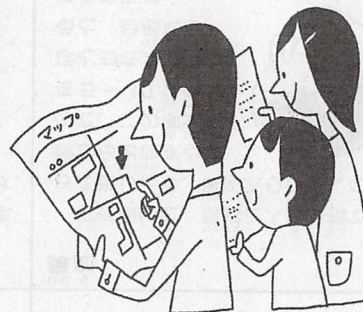
9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、懐中電灯などを用意しておきましょう。

またお子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震のときは机の下に隠れるなど、日頃から防災について話をして緊急時に備えるようにしましょう。

ひなん場所を知っておこう

学校や公園などには「ひなん場所」と書かれている場所があります。ここは地震などの災害が起こった後で、安全に過ごせるように設けられています。

自分の家やいつも遊ぶ場所に一番近いひなん場所を覚えておきましょう。



非常持ち出し袋を準備しておこう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物も手に入らなくなることがあります。水や保存食、かい中電灯などを入れた「非常持ち出し袋」を用意しておきましょう。

非常持ち出し袋は、きちんと持ち運べる形のもので、すぐに持ち出せる場所に置きましょう。

非常持ち出し袋の中には

水、保存食(かんパン、かんづめ)、かい中電灯、ラジオ、タオル、軍手、かん電池、救急用具、マスク、ビニールぶくろ、ティッシュ、雨具、歯ブラシ、プラスチックカアルミ製のコップなどを入れましょう。

※袋は専用のものがなければ、じょうぶなリュックサックでも構いません。
※水や保存食の賞味期限が切れていないか、かい中電灯やラジオがきちんと使えるかを定期的にチェックしましょう。

