

ほけんだより 7月

No.4
令和2年7月3日
広島市立広島特別支援学校
保健室

1 定期健康診断について

内科検診、整形外科検診、視聴力検査を、6月より順次開始しています。検診では、児童生徒同士の距離をとること、医師や教員のマスク着用、アルコールによる手指消毒等の感染症対策を行います。

健康診断の結果は、検診を受けた全員にお知らせします。所見があった場合は、早めの受診や経過観察をしていただくようお願いします。

なお、上記以外の科の検診については、実施時期が決まり次第お知らせします。

2 今年度より、第二保健室を設けています

感染症予防の観点から、内科的理由と外科的理由での来室者を分けて対応できるようにしました。また、熱での来室の場合には、事前に電話連絡を受けて対応することで、症状のある児童生徒と他の児童生徒が密接しないようにしています。

熱や咳、鼻汁等の症状がみられる場合には、お迎えをお願いすることがありますので、御協力よろしくお願いします。

3 熱中症予防について

熱中症対策のポイント

水分補給

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のある所など、涼しい場所で休憩しよう。汗や熱がこもっているのぼうしは外して。



みんなは特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



4 アルコール消毒、使用上のポイント



アルコール消毒液を正しく使おう！

- アルコール消毒の時も手洗い時と同様に、**擦り込み忘れの部分がないように気をつけてください。指先、親指、指の間は特に忘れやすいです。**
- 手洗い後に使用するときには、**水分を拭き取ってから使用してください。**水分が残っていると、アルコールが薄まって効果が落ちてしまいます。
- 目に見える汚れが残っているときは、**汚れを落としてから使用してください。**そのまま使用すると、汚れを手に広げてしまいます。
- **十分な量を使用してください。約15秒で揮発する量が望ましいです。**（商品によって、異なる場合があります。）
- 手荒れや傷があると、しみて痛いです。また、**アルコール過敏症のある人は使用を控えてください。**

5 洗い残しが多いところ



洗い残しが多いところを意識して洗おう！



手の甲



手のひら

- 洗い残しが多いよ
- 洗い残しがやや多いよ