


朝の検温忘れ、少なくなりましたが、同じ顔が何度も並びます。毎回、「明日は計ってきてね。」と声をかけています。

たんぽぽ



うっとうしい天気が続いていますが、子どもたちは元気です。梅雨入り前は、気温が上がってくると体調不良者が続出するのではと、ドキドキしていましたが、子どもたちは、体育委員による放送の指示を聞き、ときには活動を制限しながら昼休みを過ごしています。引き続き、感染症と熱中症対策を両立していきます。

今年は特に 熱中症 に注意!!!

～ お知らせ ～
7月中に政府の2枚目のマスクを配付します。 

熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、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

日差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

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているの、ぼうしはずして。



マスク

暑いときは…

- ① 人から離れてマスクを外して深呼吸しよう。
- ② 周りにたくさん人がいるときは、マスクのすき間に指を入れて風を通そう。



こんな人は特に注意

- ×いつも冷房が効いた部屋にいる
- ×運動をしていない
- ×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、しっかり熱中症対策を!



熱中症予防に 朝ごはん

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。



「家庭における健康観察表」の扱いについて

これまで提出不要としてきましたが、以下の場合には提出を求めることがあります。毎日記入し、1ヶ月間は保管をお願いします。

- ・本校にコロナウイルス感染者や濃厚接触者が出た場合。
- ・市内及び県内でコロナウイルス感染症が拡大する恐れがある場合。

6年生の修学旅行のために 1～5年生ができること…

コロナウイルス感染症により延期されていた修学旅行でしたが、7/21(火)・22(水)の1泊2日、津軽方面に出かけることになりました。無事成功させるためには、全校一丸となって、さらに気を引き締めて感染症対策を行っていく必要があります。

- これから実施していくことの確認です。
- ☆家庭における毎朝の検温と健康観察。
- ☆風邪症状のある人は登校を控え、家庭で休養する。(出席停止となります。)
- ☆こまめな手洗い。
- ☆マスク着用などの咳エチケット。



家庭における健康観察表（十和田市立三本木小学校） 7月

年 組 番 氏名 _____

1. 毎朝、登校前に体温を測って記録してください。
 2. このカードは、提出を求めることがあります。1ヶ月間は保管をお願いします。前回とは変更した部分です。
 3. 風邪症状（発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみ）がある場合は出席停止です。
- ※①アレルギーなどが原因で症状が出ている場合②受診して医師から登校してもよいと言われている場合は登校してもかまいませんが、連絡帳等でお知らせください。
- ※風邪症状が4日以上続いた場合は、上十三保健所内（0176-22-3510）へ連絡し、学校へもお知らせください。

月日	曜日	朝の体温 (℃)	健康状態	
			○か×	症状 及び 病院や保健所での指示など
例	例	36.4	×	鼻水が出ているので、受診したところアレルギーと言われた。
例	例	36.5	○	
7/1	水			
7/2	木			
7/3	金			
7/4	土			
7/5	日			
7/6	月			
7/7	火			
7/8	水			
7/9	木			
7/10	金			
7/11	土			
7/12	日			
7/13	月			
7/14	火			
7/15	水			
7/16	木			
7/17	金			
7/18	土			
7/19	日			
7/20	月			
7/21	火			
7/22	水			
7/23	木			
7/24	金			
7/25	土			
7/26	日			
7/27	月			
7/28	火			
7/29	水			
7/30	木			
7/31	金			