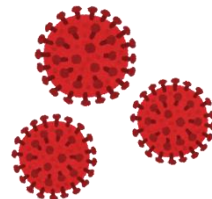




感染症対策健康観察票について(お願い)



新型コロナウイルスに関連した対応が日々変わり、保護者の皆様も職場やご家庭で様々な対応に追われていることと思います。

休校中は、体調に変化がないか毎日の健康観察と体温測定、健康観察票への記録をお願いします。預かりを希望される場合は、毎朝提出をお願いします。また、規則正しい生活を維持させるためにも、いつもどおりに起床させ、毎朝決まった時間に記録をお願いします。ご理解とご協力をお願いします。

日常生活で気をつけること

休校中、生活習慣の乱れや運動不足が懸念されます。どちらも、免疫力(病気と闘う力)の低下につながりますので、以下のことをご指導ください。

■ 毎朝、決まった時間に起こす。

→朝日をしっかり浴びさせて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

■ 食後の歯みがき・顔を洗う・着替えるなど普段と同じように過ごさせる。

■ 午前中は、スマートフォンやタブレット、ゲーム機器に触れさせずに学習をさせる。

→視力低下や運動不足、友人や知らない人とのやり取りによるトラブルや事件につながることもあります。メディアに関するルールを再度お子様と話し合い、メディアコントロールをお願いします。

■ 室内やご家庭の庭で10分程度の運動をさせてください。

→運動不足により、筋力や持久力低下が考えられます。また、体を動かさないことで体が疲れず、いつもの時間に眠気がおきにくくなります。ラジオ体操や階段の上り下り運動、跳びはね運動(縄跳びやランポリン)がお勧めです。特に飛び跳ね運動は、ストレス発散や筋力の強化・内耳刺激による平衡感覚の強化・ふくらはぎを使うことによる循環機能の改善など利点が多くあります。好きな音楽を聴きながらコンサート気分ジャンプ!も楽しいかもしれません。



正しい体温測定できていますか?

一般的に、わきの下で測る体温計が多く使用されていますが、保健室で子どもたちに体温を測らせると意外と間違った入れ方をしていることがあります。測る前には、必ずわきの汗をしっかりと拭き取って挿入し、検温中は動かずに、じっとしているのが基本です。

(1) ワキのくぼみの中央に斜め下から体温計の先端をあてます。

(2) 体温計が体軸に対して30度くらいになるように角度を調節して、ワキをしっかりと閉じます。

(3) 電子音が出るまでじっとしています。

※ 途中で体温計を取り出したら、最初からやり直します。「予測式」では、すぐにくり返し検温する場合は、少し時間をあけてください。

