

いよいよ夏本番。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。今年の夏も元気に乗りきりましょう。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

熱中症対策のポイント



① 水分補給は「のどがかわく前」に

体が一度に吸収できる水分は、200～250mLとされています。それ以上の水分をとっても尿として体の外に出てしまうそうです。のどがかわいてからだど、ついつい、いき飲みたくなります。だから「のどがかわく前」の水分補給が大切です。

② 涼しく快適にしてくれる下着

下着は、服と皮膚の間の湿気や汗を吸ってかわかしてくれくれます。下着なしだと汗がべたついて、蒸し暑く感じます。下着は吸水性があるもの、サイズの合ったものを身に着けましょう。また、自分の体に合った下着を身に着けるのはマナーの意味でも大切です。



新型コロナウイルス感染症について

日々のお子さんの体調管理をありがとうございます。

県内では、感染症が流行しています。市内でも学級閉鎖をしている学校がでています。感染症を予防して夏を元気に過ごせるといいですね。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっています。

右に早見表を載せていますのでご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止

発症 症状あり 症状が軽快 症状軽快後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。