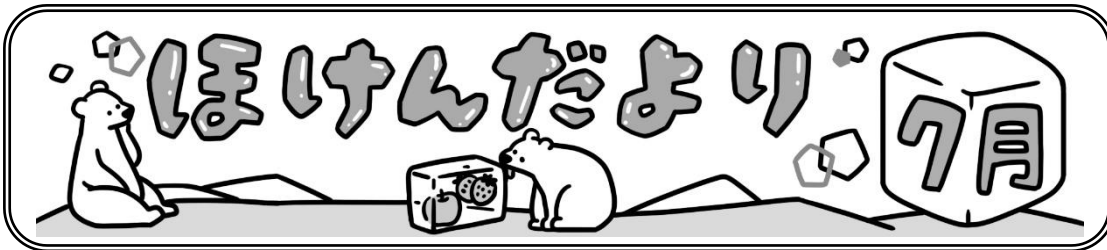


令和4年7月6日  
 香港日本人学校大埔校  
 養護教諭 和嶋 藍

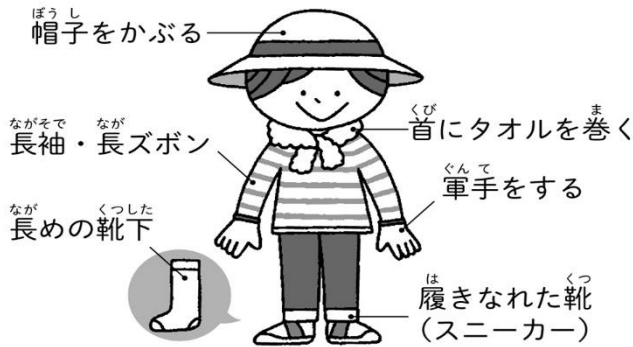


先週は晴れ間が広がって気温も上がり、夏らしい日が続きました。大埔マーケットへ探検に出かけた2年生を皮切りに、いよいよ校外学習が始まりました。どの学年の子どもたちも目を輝かせながら、「校外学習が楽しみ!」、「雨が降らないといいなあ」と話してくれます。体調を整えて元気に行ってくださいね。

6月の下旬から咳や喉の痛みなどによる欠席が増えています。また、学校では頭痛や気分不良を訴えて保健室で休養する児童が多くなっています。発熱してなくても、咳や喉の痛み、鼻水などの風邪症状があり、学校をお休みする場合は欠席ではなく、出席停止扱いになります。いつもと様子が違うときは、無理せず休養することも大切な健康管理であると考えます。出席停止の条件につきましては、ページ下部をご確認ください。



### ハイキングに行くときの服装



7月のほけん目標  
 夏を元気に  
 すごそう

### 以下の場合出席停止<sup>1</sup>です

- ・ 新型コロナウイルスへの感染が判明したとき（出席停止の期間は衛生署の指示に従う）
- ・ 児童が感染者の濃厚接触者に特定されたとき（出席停止の期間は衛生署の指示に従う）
- ・ 発熱や呼吸器症状、味覚・臭覚の異常がみられるとき
- ・ 家族に発熱や呼吸器症状、味覚・臭覚の異常がみられるとき
- ・ 体温が37.4℃以上（耳：38.1℃以上）のとき
- ・ 解熱から48時間を経過していないとき
- ・ 域外から香港に入国する移動日及び検疫期間中
- ・ 香港から外国（日本を含む）へ入国する移動日及び検疫期間中
- ・ 同居する家族に検疫期間中の人がいるとき
- ・ 感染の予防上、保護者が児童を出席させなかったとき
- ・ 二重在籍
- ・ 香港政府の指示により強制検査を受けているとき、およびその結果を待っているとき
- ・ 新型コロナウイルスの予防接種を受けているとき、およびその副反応による体調不良のとき
- ・ 迅速抗原検査（RAT検査）で陽性反応が出たとき **NEW**

RAT検査で陰性反応が確認されている発熱でも、解熱後48時間を経過しない場合は出席停止です（ただし、医師の診断により登校が許可されている場合を除きます）

<sup>1</sup> 上記の理由で学校を休んだ場合、感染症拡大防止のため、登校しなかった日数は欠席扱いにはなりません。

# 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

## ねつちゆうしやう 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渴く前に水分補給。

## いちやう きのうてい か 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものを取りすぎない。

## れいぼうびやう 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！

スマホやゲームから



少しはなれてみませんか？



## こんげつ ほけんしつ けんこう 今月の保健室「ICTと健康」

大浦校に来ておどろいたことの一つに、子どもたちがとても上手にタブレットを使いこなしている、というのがあります。また、前にいた学校では、保健委員会の子どもたちと一緒に目の健康についてアンケートを取ったところ、一日のデバイス使用時間が4時間以上の割合が全校で最も多い結果となりました。

デジタルネイティブ世代のみなさんや子どもたちにとっては、もはや生活の中で当たり前前に存在していて、ないことが考えられない様々なデバイスですが、安全に使うためには姿勢や使用時間など、気をつけなければいけないこともありますね。

夏休みに入ると、ゲームやSNSなどに触れる時間が多くなる子もいると思います。おうちで今一度ルールを確認して、家の外でも生の体験をたくさん経験して、有意義で楽しい休みを過ごしてくれたらいいなと願っています。

天気や季節も関係しているかもしれませんが、「最近朝は食欲がわからない。」と話す子どもたちが多いです。「ヨーグルトや果物など暑くても食べやすいものや、火を使わないパンやシリアルなら寝坊してあまり時間がなくても食べられるね。」と声をかけています。また、食べてきいても、飲み物を摂っていないという子も思った以上に多いです。

品数の多い凝った朝食でなくても、①好きなものを、②簡単に、③おいしく、食べられたら、お昼まで元気に活動するエネルギーが湧いてきます。ご家庭でも朝食の工夫をお子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

すみん？

すいぶん？

えいよう？

『ふそく』にちゅうい



# 日焼けに早めのケア



すいほう  
水疱が  
できたら  
皮膚科へ



あせをかいたら すぐにふく!

## 熱中症の重症度



- めまい
  - 立ちくらみ
  - 筋肉痛
  - 汗がとまらない
- など

軽



- 頭痛
  - はき気
  - だるい
  - 力が入らない
- など

中



- 意識がない
  - けいれん
  - 体温が高い
  - 返事がない
  - まっすぐ歩けない
- など

重

