

保護者の皆様へ

保健だより 1月

銚田南中学校 保健室
R3. 1. 25 発行

◇茨城県緊急事態宣言 1月18日(月)～2月7日(日)

茨城県の緊急事態宣言を受けて、学校生活では今まで同様の予防対策に加えて、部活動では他校との交流をしない、土・日の活動をしないなど、以前よりも厳しい制限をしながらの活動になっています。御家庭でも今まで以上の、徹底した感染予防対策をお願いします。

- ①朝の健康観察…**検温と記録**（後になって保健所等で確認する場合がありますので必ず記録しておいてください。）
- ②マスクの着用…濃厚接触者となるかどうかの判断材料となる場合があります。
- ③手洗い… 食事前 外出後（入室前） 用便後 清掃後は必ず洗う。
- ④3密（密集・密接・密閉）の回避…寒い季節ですが、換気を心がけてください。
- ⑤不要不急の外出を控える

◇朝の検温と記録のお願い



銚田市教育委員会からも通知があったとおり、今年度は、朝の健康観察をしていただいております、登校の目安となる体温の測定と記録をお願いしているところです。御家庭での朝の検温で平熱よりも高い、また37.0℃以上の場合は家庭で休養し、その後、回復してからの登校をお願いします。特にかぜ症状（発熱・咳・のどの痛み等）がある場合や、御家族にかぜ症状がある場合は、御家庭での休養をお願いします。詳細につきましては、先日本お知らせした「新型コロナウイルス感染症に関する対応（詳細版 1月19日時点）」をご覧ください。

医療相談アプリ「リーバー」の記録は、学校で入力することはできませんので、必ず保護者の方に入力をお願いします。学校では体温の確認を7：50頃に行います。お忙しい時間だとは思いますが、それまでに「リーバー」への入力を済ませていただきますよう、御協力をよろしくお願いいたします。

◇水筒持参のお願い

本校では、年間を通じて水筒の持参を推奨しています。暑い時期には熱中症予防も含め、コロナウイルス感染症感染予防の観点から、密を避け、各自が水筒で水分補給できるようにしています。

水筒の中身については、水または無糖のお茶類を入れていただくようお願いいたします。暑い時期で、大量の汗をかくな熱中症が心配な場合は、スポーツドリンクでもかまいません。

砂糖の入ったお茶や清涼飲料水（ジュース）は、お勧めできません。日常的に飲むことによって、糖分の取り過ぎにつながり、肥満や糖尿病、ペットボトル症候群（右 ウィキペディア参照）を引き起こす危険性があります。

健康維持のための水分補給ですので、水か無糖のお茶類を持たせていただけますようお願いいたします。毎日のことで、たいへんお手数をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは、スポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続けることによって起こる、急性の糖尿病である。正式名称はソフトドリンク（清涼飲料水）・ケトアシドーシス。

ソフトドリンクやスポーツドリンクの急激な大量摂取だけでなく、みかんの缶詰やアイスクリームなど、糖分の多い食品の大量摂食でも発症することが報告されている。

重篤な場合は、糖尿病性ケトアシドーシスとなり、死亡に至る事がある。

出典：フリー百科事典『ウィキペディア』

※ やむを得ずペットボトルを持参する場合は、ペットボトルカバーを付けるようお願いいたします。

