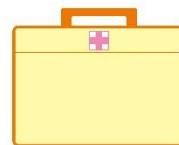




ほけんだより



令和3年8月30日

布水中学校 保健室

本日より2学期がスタートしました。夏休み中は、心身ともにゆっくり休めましたか？運動会の練習がすぐに始まります。夏休みで生活習慣が乱れている人が多いのではないのでしょうか…？今週中に生活を戻して、しっかりと体調を整えていきましょう！



生活習慣を整えよう

毎年、夏休み明けの保健室来室者で多いのが頭痛・腹痛・気持ちわるさ等の症状です。話を聞いていくと多くの人が、睡眠不足・寝坊による朝食欠食や水分不足が原因として考えられます。夏休み中に崩れがちな生活習慣を整え、しっかりと自分で体調の管理をできるようにしましょう！

★早起き⇒早寝の順で取り組みリズムを戻す★

寝る時間が遅いと、朝早く起きることは辛いものです…そして、寝る時間が遅い人が急に早く寝ようと思ってもなかなか寝つけないものです。寝不足でも早く起きて、活動すれば早寝がしやすいリズムに変わっていきます。

★朝食は必ず食べる★

朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中に体は動いても頭はボンヤリ…ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖（炭水化物）を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう！

運動会にむけて

十分な量の飲み物を毎日持ってきましょう!!

1学期中、気温が高くなってからは熱中症と思われる事例が何件か発生しました。体育や部活動だけでなく、登校後すぐに体調を崩すということが多かったように感じます。そして、話を聞いていくと**全体的に『水分不足』で体調を崩している人が多いことが分かりました。**

人は寝ている間にコップ1杯ほどの汗をかくといわれていますし、朝は排泄でさらに水分を体外に出しているため、その分を朝ご飯で補給しなければいけません。また、気温の高い日は登校するだけで汗をかくため、登校後の水分摂取も必須です！！体育がなくても、**毎日飲み物（水・お茶・スポーツドリンク）を持ってきて休み時間ごとに補給するようにしましょう。**

※飲み物を忘れてしまった人で、水道水を直接飲めない人には冷水器用の紙コップを渡すので保健室に取りに来てください！

ケガ予防のために爪を切りましょう！

手の爪で友達を傷つけてしまわないように…自分の足の爪で足の指を傷つけてしまわないように（毎年数名靴の中で爪で皮膚が切れて出血する人がいます）必ず切っておきましょう！

9月9日は救急の日

すりぎず きりぎず 手当での3ステップは？

ステップ1 洗う

ぎずぐちのよごれや
バイキンを
水道の水で
洗いながす



ステップ2 押さえる

せいけつなハンカチや
ティッシュなどで
ぎずぐちを
押さえて
血を止める



ステップ3 保護する

救急ばんそうこう
などをはって、
ぎずぐちを
保護する



★運動会練習で
ふえるのが「す
り傷」です。

「ステップ1の
水道で洗ってか
ら」保健室に来
るようにしてく
ださい！

校内の新型コロナウイルス感染対策について

7月末から全国的に感染者数が増加し、県内でも小中高生の感染も増えており、新学期からも気を引きしめて学校生活を送らなければいけません。本校では、これまで学校内での感染拡大はなく、2学期も生活圏内の感染状況に応じた学校に必要な取組をしっかりと行います。基本的な感染対策は1学期中と変わりありませんが、2学期以降は今まで以上に**個人個人が感染対策の意識を高く持って行動する**ようにしてください！

① 体調管理

登校前に検温を実施し、保護者の方は登校前にお子様の健康観察をお願いします。**少しでも体調不良がある場合は、学校に登校することを控え自宅で様子を見てください。1学期に引き続き、体調不良（生理痛・片頭痛を含む）者の保健室での休養はさせず、すべて早退対応とします。**

② 手洗いの徹底・アルコール消毒の実施

登校後・食事前・トイレ後だけでなく、**共用の教具を使用した後や、移動教室から戻った際も手洗いをするようにしましょう**

③ マスクの着用 ★学校内では不織布マスクの使用を推奨します

基本的には常時着用、熱中症のリスクを感じる時や運動時は着用の必要なしです（体育・部活後はマスクをつけていない人が目立ちます。友達と会話をする際は、マスクをつけましょう）

④ 身体的な距離をとる

※友達と肩を組んだり、手をつないだりということは、今は控えましょう

⑤ 常時の換気の実施（エアコン使用時も2方向以上の窓を必ず開けておきましょう）

⑥ 校舎内の抗菌処理（夏休み中に校舎内の机・椅子・スイッチ等の**手が接触する場所の抗菌加工**を行いました）