

# 7月保健だより



保健目標 《夏を健康にすごそう》 2020.7.3 寺井中保健室

学校再開から、1か月がたちました。新型コロナウイルス感染症対策もあり、不安な中でのスタートでしたが、保健室では落ち着きを取り戻しつつあります。しかし、例年この時期に行われている内科、歯科、耳鼻科、眼科の各健康診断を計画、実施するまでにはいたっていません。**体のことで心配なことがある人は、かかりつけの医師に相談してください。**よろしくお願ひします。

さて、保健室では、熱中症の症状を訴えてくる人がいます。暑さにまだ体が慣れていないことや、睡眠不足、朝食抜き、水分を適切にとっていないなど、生活習慣に注意が必要な人もいます。これからますます暑さが増してきます。気をつけましょう。

また、熱がある、下痢をしているなど体調がよくない人は、決して無理に運動をしないでください。

見学しよう・・・



## 部活中の熱中症に気をつけよう！

これからの時期は急に暑くなる時があり、まだ体が暑さに慣れていないため、思いがけず熱中症になるときがあります。特に部活動初心者の1年生は注意が必要です。先輩のみなさん、1年生の体調には十分気をつけてください。

熱中症予防情報サイトより「暑さ指数」を職員室に掲示します。

### ★★★ 予防方法 ★★★

はずしてね

1. 運動中はマスクを外す。
2. こまめに水分補給をする。
3. 夜ふかしをしない。睡眠をしっかり取る。
4. 朝ご飯・給食をしっかり食べる。
5. 体調が悪い時は部の顧問の先生にきちんと話し、無理をしない。



### 熱中症かも!?!と早く気づくことが大切！



運動中、めまい。頭痛。吐き  
気、だるいなど感じたら  
・すぐに周りに知らせる  
・涼しいところで横になる  
・氷で体を冷やす  
・水分補給をする など



熱中症予防のために、麦茶・スポーツドリンクを家から持ってこよう！！

最近、保健室には『体がだるい・眠気がする・なんとなく頭痛がする』と訴える人が増えてきました。学校再開から1か月、『心の糸』を張りつめて頑張っている人、疲れてゆるんでいる人、みなさんはどちらに近いかな？

はいつめて  
疲れている人



★すべて完璧にはできません。少し肩の力をぬきましょう。無理をしてまわりに気を使っていると、疲れきってしまいます。自分にも思いやりをもちましょう。

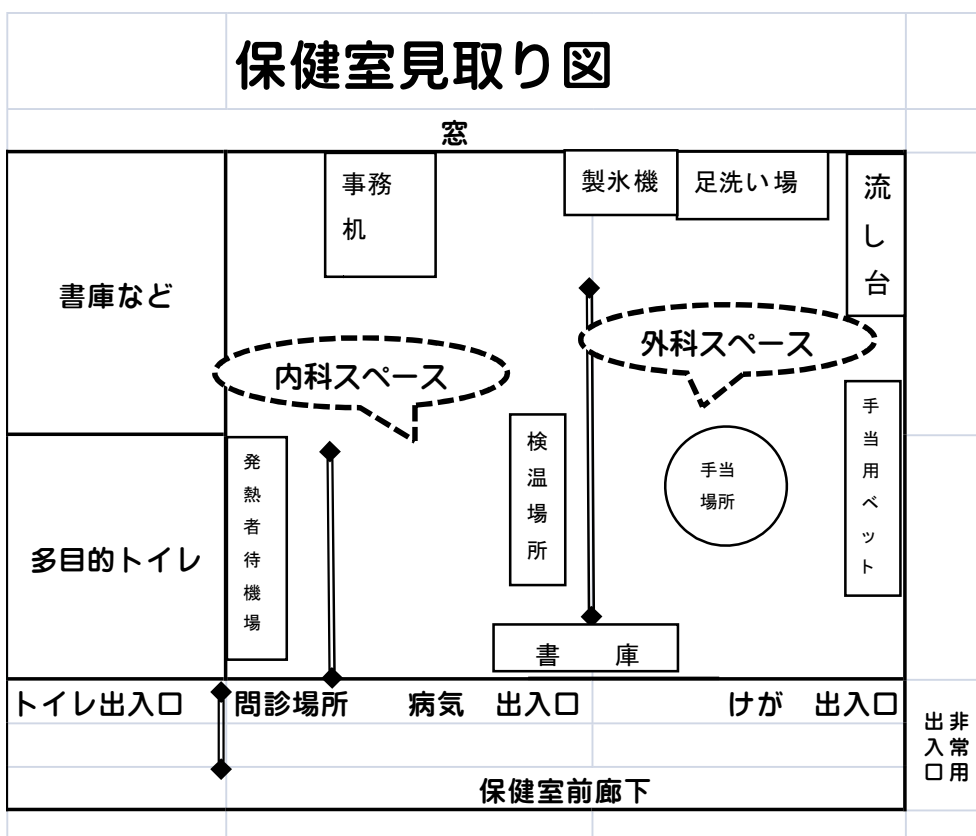
ゆるんで、  
やる気の  
起きない人



★勉強や部活にやる気の起きない人。できることから少しでも取り組んでみよう。そしてできたら自分をほめて、また次のステップへ。また、学校の課題は計画的にやっつけていこう！たまとつらいよ！

## 保健室での感染症予防にご協力願います

- ☆ 来室する時は、次の授業の先生または担任・学年の先生に理由を話してから来てください。(だまって来室すると、教科の先生が探し回らないといけなくなります)。
- ★ 廊下で問診を受けてから、保健室の中にはいってください。
- ☆ **保健室からの来室連絡表は、必ず教科担当の先生に提出しましょう。**



※感染症対策として、けがをした人と、病気の人の処置場所を変えてあります。入室時は出入口を確認してから入りましょう。