

保健だより



保健目標 《夏を健康にすごそう2》 2020.8.4 寺井中保健室

1学期の間、朝の検温、手洗い、換気など新型コロナウイルス感染症予防についてご協力、本当にありがとうございました。全国的に感染が拡大する傾向にあります。『新しい生活様式』をこころがけましょう。保健室でいつも思うのですが、どんな病気であれ、かかりたくてかかる人はいないと思います。病気になったら休養し、病院へ行って治療をする。お互い思いやりの気持ちを持って接することを忘れないようにしたいと思う今日この頃です。

☆☆☆おうちの方へ☆☆☆

例年、1学期にすべての健康診断を実施していますが、今年度は全学年対象の身体計測、視力検査、尿検査のみ実施しました。視力検査・尿検査について、受診が必要な方にはすでに受診をお勧めするお知らせを配布してあります。今のところ、他の検診については2学期に実施する予定です。お子さんの『健康の記録』は、今年度については2学期末に配布する予定ですので、心配なことなどありましたら、保健室までお知らせください。

活動前に6つの項目のうち、当てはまるものがあるかどうかをチェック！1つでも当てはまるものがあれば要注意。いくつも当てはまる人は、激しい運動は控えましょう。

1. 昨日、夜遅くまで起きていた



2. 朝ごはんを食べていない



3. クーラーの効いた部屋で一日中いた



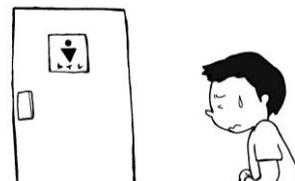
4. 屋外の気温が35度以上ある



5. 体温が平熱よりも高い



6. 腹痛・下痢をしている



2学期を元気にスタートするために！

例年、2学期が始まって間もない頃に、体調不良を訴えてくる人がたくさんいます。話を聞くと、体調を崩す主な原因は



① 課題ができていなかったために、ここ数日、睡眠時間を削って課題をしていた。

→この理由が一番多いように思います。計画的に勉強をしよう！

② 夜更かしをするくせがついてしまって、朝、起きられない。

→ゲームに夢中になり、夏休み中はついつい夜更かし。ゲームのやり過ぎで日常生活に支障が出る場合があります。やり過ぎには十分注意しましょう！！

③ 昼ご飯を食べないか、菓子パンや麺類など、かたよった食事をしていた。

→成長期のみなさんには、肉・魚・野菜の栄養素はとても大切です。ソーメンには、卵焼きときゅうりハムなどをのせて食べるなどバランスの良い食事をしよう。



今年度は短い夏休みですが、充実した夏休みになることを願っています。

厚生労働省 HP より

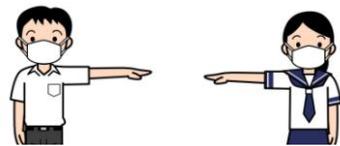


熱中症予防×コロナ感染予防で

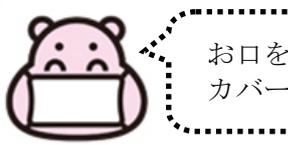
『新しい生活様式』を健康に！

『新しい生活様式』とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

① 身体的距離の確保



② マスクの着用



③ 手洗いの実施や『3密(密集・密接・密閉)』を避ける

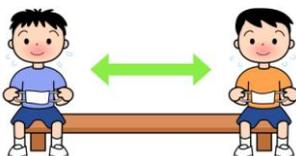


等を取り入れた日常生活のことです。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの『熱中症予防』とマスク、換気などの『新しい生活様式』を両立させましょう。

・屋外で人と2m以上離れている場合はマスクをはずしましょう。



のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。