

保健だより 7月号

保健環境部
令和2年7月22日



学校が再開して1か月半が過ぎました。学校生活はいかがですか？少しずつ疲れが溜まってきている人も多いと思います。勉強や部活動を頑張る中でも、一日の中にほっとできる時間を作ったり、睡眠をしっかり取ったりして自分を労ってあげてください。また、新型コロナウイルスの新規感染者が再度増加してきています。油断せず、丁寧に手洗いをし、人が多い場所は避けるなど、基本的な感染予防行動をとるようにしましょう。



疲れは出ていませんか？



- 体**
- 頭が痛い
 - お腹が痛い
 - 食欲がない
 - めまいがする
 - 何となくだるい
 - 朝、起きづらい
 - ぐっすり眠れない
- 心**
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 集中できない
 - 不安や焦りを感じる
 - 気持ちが沈む
 - 何をしても面倒くさい
- 心と体が疲れているサインかもしれません。**

体のピンチに気づいたら...

- ・生活リズムを整える
- ・適度な運動をする
- ・好きなことでほっこり
…音楽、読書、テレビを見るなど
- ・「～でなくっちゃ」をやめる
…新しい環境で失敗するのは当たり前
- ・信頼できる人に相談する
…今後のカウンセリングは、8/19(水)、8/24(月)、8/28(金)の予定です。ぜひ活用してください。

熱中症に注意！！

水分補給できていますか？

上手に水分補給



ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... **ちよつとずつ** **さまめに**
水分補給が大切！！

人は1日に
1.2~1.5L
の水分をとる必要があるといわれています。
(食事での水分を除いて)



- ☆教室の消毒について
- ・掃除の時間などに、気が付いた人が率先して消毒しましょう。
 - ・消毒液の場所：教室棟の各階
 - ・消毒方法：消毒する場所に直接吹きかけず、雑巾に吹きかけて拭いてください。
 - ・注意点：スイッチは壊れる可能性があるため、気を付けて消毒してください。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも...。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば...

水分とってる？
無理してない？
休けいしろうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

保健室からのお知らせ

- ・**健康診断について**
視力検査、聴力検査、色覚検査の結果プリントを配付しました。受診が必要な人は早めに受診するようにしましょう。また今後の健康診断の予定ですが、例年と異なり2学期以降にも実施する予定です。虫歯や鼻炎など気になる症状がある人は、健康診断を待たず早めに病院を受診するようにしてください。
- ・**健康チェックシートについて**
7月分の健康チェックシートを配付しました。毎朝、体温と風邪症状の確認をしてから学校に来ましょう。

