



ほけんだより 8月

今年は梅雨の時期が長く、ようやく夏を感じる季節になりました。暑さに負けそうなときは、冷たいタオルなどを首にあてると、少し涼しくなります。学校で配られた、熱中症対策用の青いタオルを是非活用してください。また、新型コロナウイルス感染症対策を、もう一度見直しましょう。みんなが安心して学校生活を送れるように、ご協力よろしくお願いします。

2020年
第4号

三和中学校
保健室



暑さに負けない身体をつくろう！

月の中で、最も暑い8月が始まりました。例年は、夏休みの時期ですが、今年は休校の影響もあり、授業日となっています。そこで、心配になってくるのは暑さ対策です。夏バテや熱中症が心配されます。自分の体調管理をしっかりしましょう！

熱中症を予防するために ~保健室からのお願い~

□水筒を持ってきましたよう。

学校には毎日水筒を持ってきましたください。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。体育や部活動がない日でも、水筒を持ってくるようにしましょう。



□睡眠を充分にとりましょう。

睡眠不足や朝食欠食などの悪条件が重なったときには、運動をしていなくても熱中症になることがあります（「非労作性熱中症」といいます）。睡眠習慣や食習慣などにも意識を向け、暑さに負けない身体作りをしましょう。



□衣類で体温調節をしましょう。

気温に適した服装をしましょう。暑いのに、ジャージを着ている人はいませんか？また、教室では冷房が効いていて、座席によっては、寒い人もいるかもしれません。ジャージで調節できるようにしましょう。



□朝ご飯を食べましょう。

熱中症のかかりやすさには、個人差もあります（体質、体力、体格、体調など）。しかし、誰もができる予防行動を行うことで、そのリスクを減らすことはできます。まずは、上記のことを行いましょう。みんなが元気に暑い夏を過ごせますように！



まぎらわしい、その症状…



確実に予防できるのは熱中症です！

コロナ？
熱中症？

お知らせ

おうちの人と読みましょう。

●日程が決まった、健康診断についてお知らせします。

尿検査

二次検査対象者・一次検査未提出者…8月20日（木）

一次・二次検査未提出者…8月26日（水）

※二次検査対象者は、前日までに容器をお配りします。

※未提出者で、容器のない人は、保健室に取りに来てください。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス対策のために、ご協力いただきありがとうございます。さて、学校再開から、2ヶ月が経ちましたね。いまだに、新型コロナウイルスに有効なワクチンや、治療薬はありません。まだまだ、油断は禁物です。もう一度、学校生活を振り返って、感染予防対策ができているかどうかを見直しましょう。

《感染症対策チェック》

- 登校前に検温、健康観察を行っている
- 体調が悪い場合は、登校せずに自宅で休んでいる
- 3密（密閉、密接、密集）を、できるだけ避けている
- 手洗い、アルコール消毒をこまめに行っている
- 教室は十分に換気されている
- 早寝早起き、朝ご飯を心がけ、免疫力を高める生活をしている



Before コロナ With コロナ after コロナ

今、わたしたちにできること



Physical Distance

正しいマスクのはずしかた

- ☑前後で手洗い
 - ☑さわるのはゴムひもだけ
 - ☑マスク表面や顔はさわらない
- マスク表面は汚染区域です

※自宅での健康観察時に、風邪のような症状があるときは、出席停止となります。無理せず、自宅で休養してください。

※生徒がPCR検査を受ける場合は、事前に学級担任に連絡をしてください。学校として、迅速な対応をしたいと考えています。