

保健だより

R2.8.19

阿品台中学校 保健室

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。休み明けは、部活動中や活動後に体調不良になる人がいました。2学期も、感染症や熱中症対策をしながら、自分やまわりの人を大切に過ごそうにしましょう。

熱中症予防

① 水分をこまめにとろう

登校前、登校後、休憩時間、運動前、運動後・・・など水分をこまめに取ってください。学校では、授業後に保健委員が水分補給の声掛けをしています。自ら水分を取るようにしましょう。のどが渇いている状態はすでに脱水状態です。すぐに飲めるよう水筒を忘れないように持ってきてください。

② 朝食は必ず食べよう そして 睡眠はしっかりとろう

朝食を食べることで水分や塩分が取れ、熱中症予防になります。また、寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給してくれます。

7月の生活振り返り週間の結果で、「毎日食べる」と答えた人の割合は、全校では78%でした。約2割の人が、毎朝、食べていないというのは、気になります。

生活リズムを取り戻すために、同じ時間に起きて、朝食を食べるようにし、自分自身で体調管理をしていきましょう。

③ 暑さ対策の工夫

8月6日、文部科学省は、「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～」の改訂をしました。



阿品台中学校でも、最近、登下校時は日傘を使用している人が少しずつ増えてきました。帽子や日傘など使用することで、ずいぶん暑さが違います。日傘がなければ、雨用の傘でもかまいません。



登下校で一人の場合、複数であっても人との距離を取っている場合、また日傘をしている場合は、マスクを外してもかまいません。

人が多い場所や、会話をする時はマスクが必要ですが、状況に応じてマスクをつけたり外したりしましょう。



感染症予防

① 登校前の健康チェック

毎朝、登校前に体温を測り、健康チェックをしてください。頭痛や気分が悪いなどの場合は、無理をしないで休養してください。

② 手洗い

登校後、運動後、作業後、帰宅後、特に食事前など手洗いをしていますか？感染症予防の基本は手洗いです。また、せっかく手を洗っても、清潔なハンカチで拭けるよう持ってきてください。

健康診断についてのお知らせ

8月27日(木) 13:30～ 内科検診 全学年 *体操服を持ってきてください

9月 3日(木) 13:20～ 眼科検診 1年生, 2-1, 2-2