

ほけんだより

令和2年6月11日

西谷中学校 保健室

学校が再開して、もうすぐ2週間です。学校や家庭での、感染症予防への協力、ありがとうございます。おかげで学校ではみなさんの元気な姿を見ることができています。少しずつ、日常が戻ってくることを願っていますが、まだまだ気を抜くことはできない状況です。引き続きみなさんで力をあわせ、感染症予防に取り組んでいきましょう。

今年の熱中症は要注意！

- 1 マスクの着用で暑さを感じやすい
- 2 家で過ごす時間が長く、暑さに慣れていない
- 3 エアコン使用中も換気をするため、部屋がすずしくなりにくい

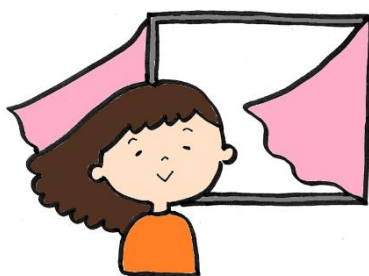
熱中症予防、こんなことに気をつけよう

食事・睡眠をしっかりとうろう



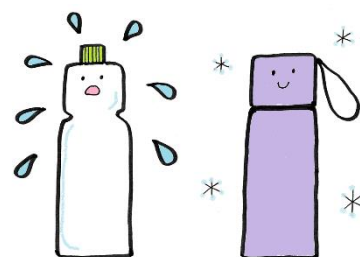
1日に必要な塩分のほとんどは食事です。3食しっかり食べ、しっかり睡眠をとって体調を整えることで、暑さに負けない体を作ることができます。

暑さに慣れる時間をつくろう



徐々に体を暑さに慣らしていくことで、汗をかく機能が整い、暑さに強い体を作ることができます。エアコンを止める時間を作ったり、外で運動する時間を作ったりしましょう。

水分をこまめにとろう



水分補給のポイントは、少ない量をこまめにとること。熱がこもった体を冷ます意味でも、すぐに常温になるペットボトルより、水筒で持ち歩いた方がいいでしょう。

保健室の利用について

保健室はこんな時にきてください



けがをしたとき



体調が悪いとき



体や心について知りたいとき

～保健室での約束～

- 保健室に来るときは、近くの先生に声をかけて、「保健室カード」を書いてもらいましょう。
- 保健室では、静かにすごしましょう。
- 保健室にある物を勝手に使ったり、触ったりしてはいけません。必ず声をかけてください。

保護者の皆様へ

文科省より配布された布製マスクについて

文科省より、布製マスクが生徒1人につき1枚支給されましたので、配付いたします。マスクは全てチェックを行い、異物の付着など、異常があるマスクは除いていますが、一度に大量に生産されたこともあり、「縫い方が雑」「色の違う糸が混入している」「糸くずがついている」などのマスクがみられることもあります。配付されたマスクは各ご家庭で洗濯の後、使用していただき、万が一異物の混入や汚れがみられて使用ができない場合は、できる限り対応させていただきますので、学校までご連絡ください。

健康診断について

今年度実施が予定されている、すべての健康診断は、8月以降に延期いたします。治療が必要な疾病については、早めに受診をお願いいたします。また、それにより学校生活での配慮が必要になる場合は、学校までご連絡ください。