

ほけんだより

No.4 令和2年7月29日
行田市立忍中学校 保健室

梅雨の長雨に気を取られ、気づけばもう1学期が終わってしまいます。セミの鳴く声を聞き、夏になったのだと実感がわきます。今年は夏休みも短く、8月末には2学期が始まります。熱中症と感染症予防には引き続き細心の注意を払って対応していきたいと思えます。

まだ気を緩めないで！

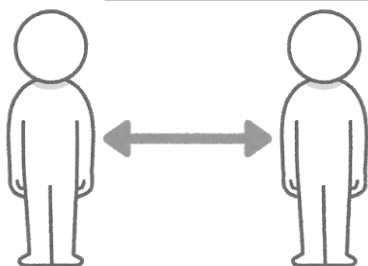


手洗い・うがいが基本！

- ★手洗いは、石けんで洗うこと、30秒以上かけて爪や手首までしっかりと洗うことが大切です！
- ★うがいは、ぶくぶくうがい1回、ガラガラうがい2回が基本です！

マスクを忘れずに！

- ★友だちと話をするときには必ずつけましょう！
- ★運動するとき以外にはつけ、ひまつ飛沫を飛ばさない、もらわないようにしましょう。



人との距離は最低でも1mあけます！

- ★休み時間や部活中、ついつい友達と距離が近くなっていませんか？マスクをしていないときこそ、ディスタンス(距離)に気をつけましょう！

熱中症対策の“3とる”知っていますか？

水分をとる！

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう



マスクをとる！

苦しさや圧迫感を感じたら、人との距離に気を付け、マスクを外しましょう



栄養・睡眠をとる！

1日3食、好き嫌いをせずに食べましょう
夜更かしはせず、睡眠を十分に取るようにしましょう



6月・7月の来室記録



3か月の休校後、うれしい気持ちだけでなく、不安や我慢もたくさんあったと思います。元気いっぱいな生徒の姿もたくさん見ることができましたが、「頑張ろう！」という気持ちに反して、身体の調子が思うようにいかないこともあったのではないのでしょうか？

けが	病気	その他	合計
60人	117人	23人	200人

※数字は6/1～7/27までの来室延べ人数です



けがでは、打撲や虫刺され、切り傷などがありました。

病気では、頭痛・気持ちが悪が多く、登校後に熱発し早退する生徒もいました

夏休み、どう過ごす！？

スマホ・ゲームで体調不良？！

使いすぎると健康に影響が出てきます。1日に利用する時間や時間帯を決めて、上手に利用しましょう。

＜電子機器による体調不良の症状＞

- ★眼のかすみ・疲れ
- ★ドライアイ
- ★スマホ老眼
- ★肩こり・めまい
- ★睡眠障害
- ★スマホ首
- ★姿勢悪化



健康は生活リズムから！

成長期の中学生に必要な睡眠時間は8時間程度と言われていますが、大切なのは毎日の生活リズムです。休みの日だからと言って、お昼まで寝ていたり、夜更かししたりせずに、学校がある日と同じような生活リズムを送れるよう心がけましょう。就寝時のクーラーのつけっぱなしにも注意ですね！



遊びも健康を考えながら！

出かける時には、感染症対策（マスク・手洗い・うがい）をしっかりとしましょう。おいしいものの食べ過ぎにも注意です！



＜生活リズムは崩さず、心身のメンテナンスをしましょう＞

今年はいつもより短い夏休みです。しかし、生活の基本は「早寝・早起き・朝ご飯」です。よく寝て、よく食べて、適度な運動をすることが、健康な体作りになるのです。

まだ感染症に対しての不安もありますが、自分の健康に興味を持ち、行動に移せるといいですね。心も体もしっかりと休ませ、新学期を迎えられるようにしましょう。

