

# ほけんだより



No.5 令和2年8月24日  
行田市立忍中学校 保健室

23日間の夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？いつもと違い、我慢をすることも多くモヤモヤした気持ちになることもあったかと思います。真夏の暑さの中での2学期スタートとなりますが、暑さ対策、コロナ対策をしっかりと行い、良いスタートが切れると良いですね。

## 2学期スタート！準備はできていますか！？



生活リズムは崩れていませんか？右の項目にチェックがついた人は、まだまだ心も体も学校に来る準備ができていないようです…。

心配なことがある場合は、自分の話しやすい人(家族や担任の先生、保健室の先生など)に相談してみましょう。

- 朝ごはんを食べる時間がない
- すっきり起きられない
- 夏休みの宿題が終わっていない
- 前より便秘気味な気がする
- 「何時に起きれば学校間に合うんだっけ!？」と焦ってしまった
- 体力が落ちた気がする
- もっと休みが欲しいと思った

## 朝の検温、健康観察忘れずに！！

2学期も引き続き“健康把握票”を用いて健康観察を行います。毎朝起きたら検温し、自分の体調を確認しましょう。暑さや感染症に負けないためには自分の健康状態を知り、変化に気づくことが大切です。「いつもと違うな、変だな」と感じたら、無理せずに休むことも考えましょう。

## コロナにも熱中症にも負けない体に！！



うがい・手洗い・顔洗い！  
菌やウイルスを洗い流し、水に触れることで体温を下げることができます



朝ご飯をしっかり食べてきましょう！  
1日の始まりにエンジンをかける大切な時間です！



寝る1時間前は、PC やスマホ、ゲーム画面を見ることをやめ、“目・脳・身体”をしっかり休ませましょう！

こまめに水分補給ができるように水筒を忘れずに！  
中身はスポーツドリンクでもOKです！！

