

# ほけんだより6月

発行日:令和2年6月26日(金) 新宮東中学校 保健室

文責:養護教諭 佐藤くる美

長い休校後の学校生活が始まって1ヶ月が経とうとしています。みなさん、新しい学校・学級での生活には慣れてきましたか?部活動も開始し、久しぶりに好きなことに熱中してストレスが発散できている人もいれば、疲れがたまっている人もいるかもしれません。感染症予防や、熱中症予防、そして心身ともに元気に生活するためにも、きついときは無理をせず、早めに身体を休ませることを心がけていきましょう!



一人一人の意識が大切!

予防対策徹底できていますか?学校で皆さんができることは、

・安心ゾーンを守るための手洗いの徹底

・フィジカルディスタンスを保つこと です!

励ましあって、応援しあって、みんなでがんばりましょう!!

保護者のみなさまへ

今後も毎朝必ず検温をし、体調を確認してから登校させるようにお願いします。

\*発熱、強いだるさ、味覚・聴覚の異常などがある場合は無理せず、学校を休んでください(出席停止扱いとなります)

\*症状が続く場合は、

帰国者・接触者相談センター(粕屋保健所:092-939-1746)

またはかかりつけの病院に相談してください。

## 保健室からのお知らせ

1年生の心臓検診を7月8日(水)に行います。持参物の準備をお願いします!

持参物:バスタオル(感染予防でベッドに敷くため)1枚、フェイスタオル1枚、

体操服(夏上下)

右側は実習生の佐野先生より

## 熱中症に注意!

熱中症は、誰にでもおこるもので、重症になると命に関わります。予防をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう!

### 熱中症なりやすさチェック!!

- 睡眠不足
  - 朝ごはんを食べていない
  - 体調が悪い・疲れている
  - 熱中症になったことがある
  - あまり水を飲まない
  - 水分はとっているけど、塩分はとってない
  - 暑さになれていない(→クーラーのきいた部屋にずっといたり、冷たいものを毎日食べたりしていませんか?)
- 1つでも当てはまると、熱中症になりやすいので注意!



### 暑熱順化(しょねつじゆんか):

暑い環境で運動を繰り返し行うことで、体が暑さに慣れること。少しの運動から、徐々に運動量を増やしていくことが大切です。

暑熱順化すると…運動時、体温が上がりにくくなる

汗の量が増え、体温がさがる

熱中症の危険性 ↓

### 熱中症を予防しよう!

- ★体調が悪い時は、無理して運動をしない
- ★休み時間ごとに少しでも水分をとる
- ★運動の前中後で、水分と塩分(スポーツドリンク・塩分を含むタブレットなど)をとる(→警戒レベルに応じた頻度で補給しましょう!)



4週間の教育実習も、いよいよ最後になりました。皆さんとたくさんお話することが出来て嬉しかったです。また、どこかでお会いしましょう!ありがとうございました!

福岡県立大学 佐野日花莉