

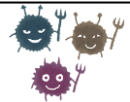


ほけんだより



令和2年6月30日
さいたま市立木崎中学校
保健室

登校が再開してから、約1ヶ月が経ちます。休業期間中の生活習慣から、学校生活にあわせた生活習慣に戻すことができましたか？日頃の生活を見直してみましょう。また、心が疲れ気味の人もいるようです。気になることや相談したいことがあれば、家族や先生、相談員さんなどに話してみましょう。



“新型コロナウイルスは、自分の近くにいる”



これは、学校薬剤師の小林洋子先生からのメッセージです。常にウイルスが近くにいるという認識を持ち、感染しないように、一人ひとりが確実に対策をしなくてはなりません。

①**体温記録票**：7月も引き続き、毎朝の体温と健康観察の結果を体温記録票に記入しましょう。



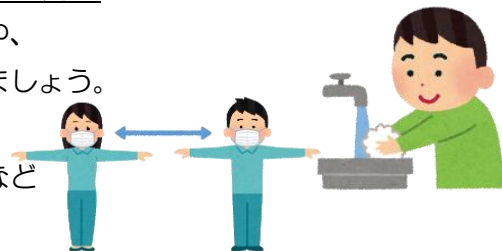
風邪様症状（発熱・のどの痛み・咳・下痢・だるさ・嗅覚や味覚の異常・息苦しさなど）がある場合は、かかりつけ医に相談・受診し、医師の指示に従い自宅で休養してください。

②**手洗い**：小林先生より、“いい加減な手洗いは、手を洗わないのと同じ”というお話もありました。

正しい手洗いがなにより大切です。先月のほけんだよりや、学校の水道等の掲示を参考にして、しっかり手洗いをしましょう。

③**密を避ける**：人との間隔は、できるだけ2m空けましょう。

小林先生のご指導の下、木崎中学校では教室等の消毒や換気の徹底などの対策を行っています。ご家庭でも引き続き健康管理をお願いします。



◆令和2年度 定期健康診断日程◆

項目	月/日(曜日)	対象学年・クラス
内科検診	7/1(水)	9組、1年1~6組
	7/15(水)	1年7、8組・2年1~3組
	7/16(木)	2年4~7組・3年1~7組
尿検査	1次検査	7/14(火) 全学年
	予備日	7/15(水) 7/14(火)の未提出者
	2次検査	9/4(金) 再検査が必要な生徒
眼科検診	9/14(月)	—
	9/15(火)	—

その他定期健康診断の実施日については、決まり次第、随時ほけんだより等でお知らせいたします。

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果、異常が発見された場合やその疑いがある場合は、通知を渡しています。集団検診のため、疑わしい場合はお知らせしていますが、すぐに異常だと言うわけではありません。

通知をもらった人は、早めに受診し医師の指示を仰いでください。受診した場合には、その結果を担任まで提出してください。

あなたの生活リズム、そのまま大丈夫？

登校が再開してからも、休業期間中の生活リズムから抜け出せない人はいませんか。

生活リズムを戻すカギは、**睡眠**です。

Point 1 **就寝時刻** まず登校時刻を基準にして、**起きる時間**を決めましょう。

そして、**起きる時間**から、必要な**睡眠時間**を逆算して、**寝る時間**を決めましょう。

Point 2 **光** 眠気を連れてくるメラトニンは、**朝の光**を浴びると夜に出やすいといわれています。

反対に**夜の光**を浴びると出にくくなります。**夜の光**とは…



▲寝る直前まで
スマホやゲームをする



▲夜遅くまで塾など
明るい場所で勉強する



22時以降は、できるだけ**夜の光**を避けましょう。



今年は特に熱中症に注意！

外出自粛で…

- 運動不足
- 汗をかき癖がついていない



熱中症は**予防**できる！

マスクをしていると…

- のどの渴きを感じない
- 水分補給しづらい



水分・塩分をとる

- ①のどが渴く前に水分補給をする。
- ②運動を始める前に水分補給をする。
- ③運動をしている時には **15~20分ごと**に水分補給をする。
- ④1回 **200~250ml**の水分を補給する。
- ⑤1時間以上の激しい運動をする場合は、**スポーツドリンク**を飲む。



暑さを避ける

- ・暑い日（気温 **31℃以上**）は運動の軽減・中止。
- ・汗を吸い、**すぐ乾く**素材のものを着る。
- ・熱を吸収しやすい**黒い服**は避ける。
- ・帽子をかぶる。



無理をしない

- ・がんばりすぎず、**適度**に休憩する。
- ・**睡眠不足**や**朝食**を食べていない時、**風邪**や**下痢**などの時は要注意。
- ・体調が悪い時は、**すぐに周りの人に伝える**。



熱中症になるとどうなる？

熱中症の始まり

- 手足のしびれ
- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い
- ボーっとする

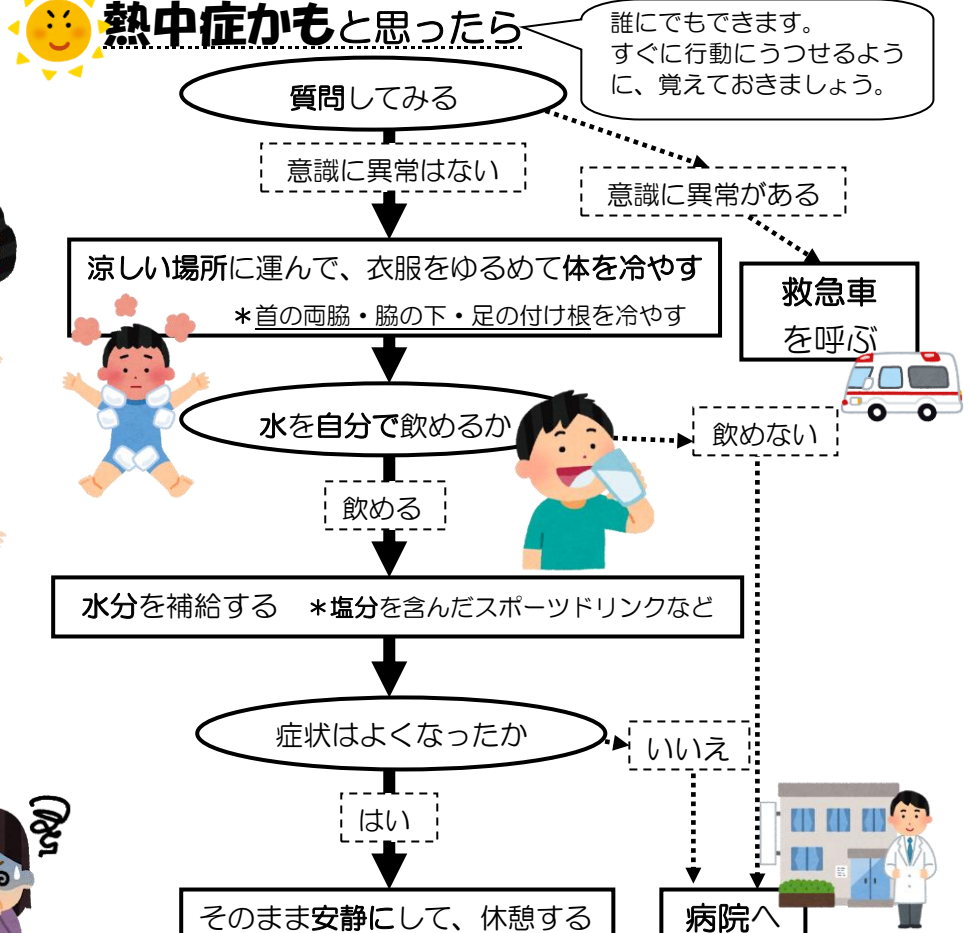


さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気
- 吐く
- 受け答えがおかしい



熱中症かもと思ったら



1年生と3年生では、体力に大きな差があります。部活などでも、体調が悪い時には遠慮せずに先生や先輩に伝えましょう。3年生は、自分だけでなく、後輩の様子にも気を配れるといいですね。