

Oasis



2021年5月
北池田中学校 保健だより
養護教諭 岡崎

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）、

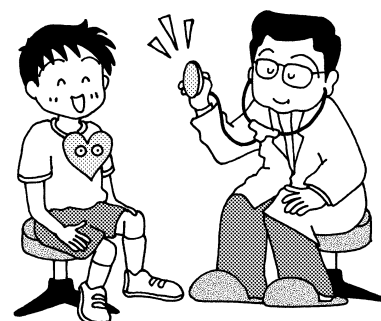
熱中症にかからないために気をつけること



三度目の緊急事態宣言が発出され、ワクチンが輸入されたものの、わが国ではCOVID-19 変異型の脅威にさらされています。引き続き感染対策を徹底しつつ、最近ぐっと気温が高くなり、熱中症の予防も必要になってきました。COVID-19 と熱中症の予防、この両立は確かに難しく、私も頭を抱えています。一人ひとりが周りに振り回されることなく、自分の体調と相談しながら、自らの健康と向き合い、自己決定していく。そんな時代になってきていると感じています。

5月の保健行事

- 7日（金）検尿二次：一次未提出者と二次検尿対象者
- 11日（火）歯科検診：3年1組～5組
- 12日（水）検尿予備日：未提出者はこの日に全員提出！
- 13日（木）歯科検診：3年6組、2年1～3組
- 25日（火）耳鼻科検診：1年生と抽出者
- 28日（金）眼科検診：1年生と抽出者
- ※残りの1年と2年4～6組の歯科検診は6月17日（木）に実施します。



① マスク

学校では教職員、生徒全員にマスクの着用をお願いしています。咳エチケットを一人一人が心掛け、飛沫感染予防をしましょう。また、屋内のショッピングモールや買い物に出掛ける際にもマスクの着用を忘れないようにしましょう。ただ、高温多湿で体調が悪い時など早めにマスクを外すことも重要です。

② 手洗い

流水と石けんで丁寧に手を洗いましょう。特にトイレの後や給食の前後は必ず手を洗いましょう。また、タオルやハンカチの共用は避けましょう。

③ だまって食べる

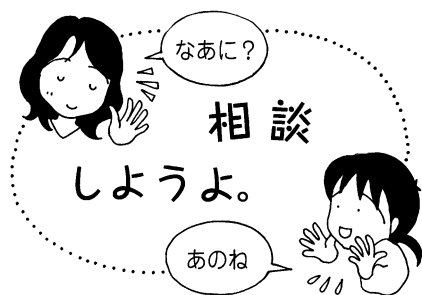
給食の時間はマスクを外すので感染の可能性が高まります。食べる時はだまって前を向いて食べるようにしましょう。その分家では家族で楽しく食べてくださいね。

④ 密閉・密集・密接を避ける。

換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、近距離での会話や発声を避けましょう。学校では常時窓を開けて換気をしています。生徒の皆さんは、休日での過ごし方に気をつけましょう。今はできるだけ家でゆっくり過ごしましょう。

⑤ ウイルスに負けない体力づくりをしよう。

運動不足・ストレス解消にもなるので日常的な運動を心掛けましょう。中学生は30分～1時間程度毎日継続的に運動することが大切です。一人でできるジョギング、散歩、縄跳びなどがお勧めです。また、早寝早起き、栄養バランスの取れた食事をし免疫力をアップしておきましょう。



生徒の皆さんへ

新年度になって1カ月。ドキドキワクワクすると同時に不安なことや心配なこともあるでしょう。そんな時はぜひ養護教諭の岡崎を頼ってください。どんな小さなことでも相談に乗りますよ。いつでも気軽に声をかけてくださいね。学校生活が楽しく実りのあるものになるよう応援しています。

暑い日の運動
☞水分と休憩を上手にとろう

運動を始める
30分前にコップ1杯、
運動中も30分に1回の水分補給を。

「休みたい」と感じ始めたら、休憩をとろう。
事故を防いで楽しむために。



熱中症は予防できる疾患です。しんどくなる前に早めに水分をとり、休憩しよう。
マスクの装着には十分気をつけてね。