

保健だより



令和3年6月3日
下野市立南河内第二中学校



～コロナ対策、忘れていませんか？～

栃木県の県版の警戒度レベルで、下野市はステージ 2.5「**嚴重警戒**」です。感染者数も1日に約 30~40 人程度出ています。また、現在は、変異株が流行し、いまだに危機的な状況が続いています。これからもまだまだ対策を行っていくことが欠かせません。みなさんも中学生としてできることを再確認しましょう。

朝

○体温測定

みなさんは、健康チェックカードを教室に入る前に提出できていますか？体温測定をしないまま教室へ行き、もし熱があったら・・・!? 体温測定は、あなたの健康状態を確認することができる一つの方法です。**必ず、自宅で体温測定をし、教室に入る前に健康チェックカードを提出しましょう。**どうしても自宅でできなかった場合のみ保健室前で測定しましょう。

昼

○手洗い・消毒をしっかりとしましょう

手洗い・消毒の6つのタイミング



ハンカチをしっかりと準備しましょう！
前日に準備をしておくのと忘れにくいです！
また、1週間に1回は爪を短くしましょう！

- ・清掃の前後
- ・トイレの前後
- ・共有のものを触った後
- ・外から教室に入るとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・給食の前後

手指消毒手順 (アルコール消毒液)

SARAYA



○マスクを着用する

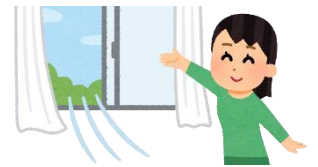
登下校の際も、もちろんマスクをしてください。

○窓やドアを開けて換気

気づいた人がどんどん換気を行いましょう。エアコンを使用している時も換気は必要です。学校だけでなく自宅でも行いましょう！換気は少なくとも窓とドアなど**二か所以上**を開けましょう。

○給食は会話しないで

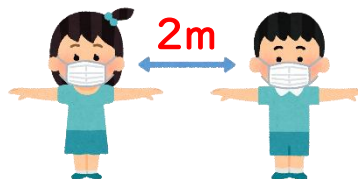
放送に耳を澄まして、黙食しましょう。また、免疫力アップのために好き嫌いせず食べましょう！



○人との距離(2mまたは最低1m)を保つ

夜

○帰宅したらすぐ手や顔を洗う



○適度な睡眠をとる

睡眠をしっかりとることで、免疫力が高まり病気を跳ね返すことができます。さらに、バランスの良い食事をとると免疫力をさらに上げることができます。



～熱中症に気を付けよう～

6月に入り気温が上昇してきました。これからの季節は熱中症にならないように予防することが大切です。特に30度以上の真夏日には熱中症の死亡者が増加するので注意が必要です。また、コロナでマスクをしなければならず熱中症になりやすくなっているので、気をつけましょう。

～こういうところに気を付けようリスト5～

□暑さを避ける行動をできていますか？

エアコンを使う。
帽子をかぶる。
通気性の良い恰好をする。



□暑さに備えたからだをつくれれていますか

テスト前ですがしっかりと睡眠はとれていますか？
睡眠をしっかりとり、3食バランスのとれた食事をしましょう。また、運動する際には、暑さに体を慣らしてから始めましょう。



□^{てきぎ}適宜マスクを外していますか？

コロナ対策でマスクをすることは基本的には欠かせませんが、2m以上距離が開けられるときは、外すようにこころがけましょう。しかし、長時間外したままにならないようにしましょう。



□こまめに水分補給できていますか？

マスクをしているとのどが渇きやすいのでのどが渇いていなくても休み時間ごとに水分を摂りましょう。お互いに声を掛け合しましょう。



□日ごろから健康管理を意識できていますか？

体温測定を毎日行い、健康チェック！
また、朝食をぬく、病み上がりなどは熱中症になりやすいです。健康な体を保つためにも朝食をしっかり摂取しましょう。

☆少しでも体調が悪く感じたら無理せず休みましょう!!

甘いジュースはダメ??

ジュースには、糖分が多く含まれています。糖分のとりすぎは、夏バテを引き起こしやすくします。みなさんが運動中に飲むスポーツドリンクにも糖分は多く含まれています。運動中はスポーツドリンクでもよいですが、普段はお茶や水を飲むようにしましょう!

～6月の健康診断～



- 6/3(木) 耳鼻科検診 3年・未実施者
- 6/7(月) 尿検査再回収
胸部エックス線撮影 心臓二次検診対象者
- 6/9(水) 眼科検診 3年・未実施者
- 6/17(木) 歯科検診 全学年

4週間ありがとうございました!!

みなさんと生活する中で、保健室の先生になりたいという気持ちが強くなりました。これから、先生になるための勉強をより頑張りたいと思います。みなさんも、勉強や部活を頑張ってください!!みなさんの活躍を陰ながら応援しています!

実習生 本橋 彩圭



内科検診、眼科検診、視力検査において、病気や異常の疑いがあり受診が必要な生徒には通知を配布しました。早めに病院で診てもらいましょう。早めに受診することで治療を早く終わられます。