

保健だより



5月号

旭中 保健室

皆さんお久しぶりです。新型コロナウイルスの感染予防のために、学校に通えない日々が続いています。不安に思う事や、生活リズムの変化、体調の変化はありませんか？あって当然のことです。みんなで乗り越えていくしかありません。学校再開後、保健室はそんなときに頼りにしてもらいたいのですが、しばらくは新型コロナウイルスの感染予防のために来室が制限されます。心やからだがつらいなと感じたら、声をかけやすい先生にまず相談してみてくださいね。

5月の保健目標

生活リズムを整えよう

夜遅くまでSNSでやりとり、寝坊したから朝食は抜き、なんて生活になっていないかな？



今年健康診断について

全員対象

身長・体重測定（運動器検査）…学校再開後、すぐに行います。
視力検査・聴力検査…2学期はじめに行う予定です。
内科健診…学校再開後、1ヶ月経過した後から行う予定です。
眼科健診…学校再開後、1ヶ月経過した後から行う予定です。
歯科健診…2学期以降の予定です。
尿検査…学校再開後、なるべく早く行う予定です。
貧血検査（任意）…今年度は中止となりました。

1年生対象

耳鼻科健診…2学期以降の予定です。
心電図…学校再開後、なるべく早く行う予定です。
色覚検査（任意）…6月の予定です。



起床時、午前、午後、夜の計4回体温を測り、この体温値を時間帯ごとの平熱としておぼえておくといいよ。



シャキッと早起き! 3つのコツ

朝ついつい、ダラダラ二度寝を
していませんか？早起きして、学校再開に向けて、生活リズムを整えましょう。



★☆☆ 寝る前は照明を落とす ★☆☆

寝る少し前から間接照明などにとすると、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

★☆☆ 頭の中で「〇時に起きる」と3回唱えて寝る ★☆☆

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。



★☆☆ カーテンを開けておく ★☆☆

脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。



保護者様へ

○ 暑くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。学校再開後は、水分補給ができるようにお茶を持たせてください。また体力が落ちていることも考えられます。十分な睡眠をとり、規則正しい生活に心がけ、朝食をとって登校できるよう言葉がけをしていただければと思います。

○ 朝の検温をお願いします。学校再開後は、朝、昇降口で健康観察カードを提出し確認します。保護者のサイン等は求めています。必ず朝検温をしているか確認をお願いします。

※ 配布しました「新型コロナウイルス感染症予防健康観察」で、引き続き健康観察をお願いします。朝起きたら検温し、体調に○を打ってください。

○ 昇降口では、体温をチェックし、健康観察カード忘れや、体温が37.0度台の場合は誠心館で体温測定をしてから教室に入ります。平熱が高い場合もあります。平熱を知っておくようにお願いします。(体温が37.0度台の場合は36.0度台になるまで別室で様子を見ます。)

○ 5/7に布マスクを配布します。必要時にご使用ください。学校再開後は毎日マスクが必要です。ご用意をお願いします。

