

ハートフル保健室



尾張旭市立東中学校
保健だより

6月の保健目標

歯を大切にしよう

休校の間、マスクをつけて2人で楽しそうに歩く東中生の姿を何度も見かけました。毎朝同じ時間帯に見かけたので「毎日2人で散歩しているのかな」と想像し「心も体も元気そう!」と思い嬉しかったです。他にも、先生たちの見えないところで何かチャレンジした人、自粛など気をつけた人など、がんばった東中生が沢山いたと思います。一方、長い休校・自粛生活で寂しさやしんどさを感じた人もいます。「そんな東中生のみんなの元気のヒントになりますように!」と願いを込めてほけんだよりを作りました。



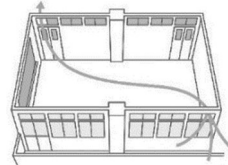
みんなが元気であるために ~みんなでウイルスに勝つ!~

せ きエチケット は何のため? → ①接触感染と②飛沫感染を防ぐため!

接触感染
咳をおさえた手で机をさわる → その机をさわった手で口をさわる → ウイルス侵入成功!

飛沫感染
咳やくしゃみ・会話で、ウイルスを含んだ小さな水滴が飛び出す → それを近くの人が吸い込む → また侵入成功! (ひっひっひ) → **だから... マスク・腕で咳エチケット!**

か んき 可能な限り全開に!
南側だけ/北側だけ、では換気できません。空気の入り口と出口を作ろう!



い じめは許しません 人を憎まず、ウイルスを憎む。

とにかく、口・鼻・目からウイルスを侵入させない意識を! みんなの健康のため、新しい日常を手に入れよう!

保護者の皆様へ

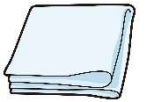
◆ 朝の健康観察・検温など

毎日の健康観察やマスク・ハンカチの準備等にご協力くださりありがとうございます。今後とも、感染拡大防止のご協力をお願いいたします。

◆ 定期健康診断、健康管理について

- ・臨時休校に伴い、健康診断の延期が決定されました。延期後の日程については、決まり次第ご連絡いたします。
- ・尾張旭市の中学校では例年貧血検査を実施していましたが、臨時休校に伴う学習時間確保のため、今年度の貧血検査は中止となりました。

は ンカチ を常に身につける! はんかち・マスクの予備を常に鞆に!



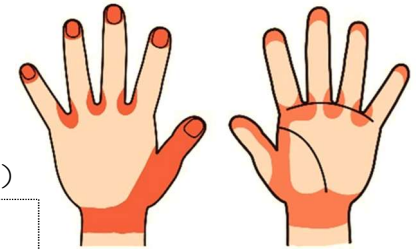
す いみん 目標: 僕/私は 時分までに布団に入るぞ!

(登校時間→起床時刻から逆算して8~9時間は眠ろう!)

(もしウイルスに侵入されても、免疫システムがウイルスに勝つため睡眠が大事!)

て あらい 洗い残しが多い場所を考え塗りつぶしてみよう! →

(答えは手洗い場に貼ってあります! 洗い残しが無いよう、30秒かけて手を洗おう!)

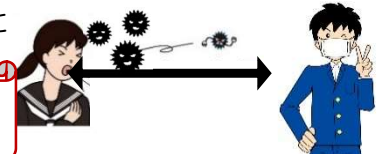


こまめな手洗いとは、例えばどんな場面に必要かな?
外からの入室時、体育後、トイレ後、給食前、掃除の後、PCやタブレットなど共有物の使用後

外に出れた!でも、あの男子まで2mあるから届かないよ~...

き ょりエチケット 人と1~2m距離をとろう。

とくに咳やくしゃみ、大きな声、強い呼気が出るとき(運動中、楽器を吹くなど)は、距離をとろう!



まだまだ涼しい？
いえ、もう、注意が必要な時期です！

熱中症にご注意！

長引く自粛生活で、多くの人の体力が落ちていると思います。そんななか例年以上に心配なのが「熱中症」です！

熱中症とは？ 体温が上昇して、重要な臓器（脳、肝臓、腎臓など）が高温にさらされたりすることで発症する障害の総称。暑い環境にいたとき、または、その後の体調不良は、すべて熱中症の可能性がります。死に至ることもあります。しかし、しっかりと予防すれば、100%防ぐことができます！地球温暖化の影響で、運動中に限らず日常生活での発生も増加しています。

学校医の先生からのアドバイス！

予防1 手洗い用ハンカチ/タオルと、汗ふき・顔ふき用タオルを分けよう！

せっかく手を綺麗に洗ったのに、その後、顔や汗を拭いたタオルで手を拭いてしまえば、タオルについていたウイルスが、また手についてしまいますよ！手洗い用のハンカチとは別に、汗・顔を拭くタオルを用意しましょう！また、濡らしたタオルで体を拭くと、水分が蒸発するとき体の熱をうばってくれ、熱中症対策になります！暑い日は熱中症対策用の濡れタオルを用意するのもオススメ。



予防2 直射日光を防ごう！

日陰、帽子、日傘の利用で直射日光をさえぎりましょう！



予防3 のどが乾く前に水分・塩分を補給！

ここでクイズ！「水分をとりすぎると、汗をかき過ぎたり体がバテたりする」は、正しい？間違い？

答えは・・・ 大間違い！水分の取り過ぎで汗をかきすぎることは無い。

汗には、実は重要な役割があります。汗が皮膚から蒸発するとき、体から熱をうばってくれるのです！汗は体温を下げるために必要なもの！
こうして体から出ていく水分と塩分は、しっかりと補給することが大切。のどが乾いてからでは遅いので、のどが乾く前にこまめに水分補給を！

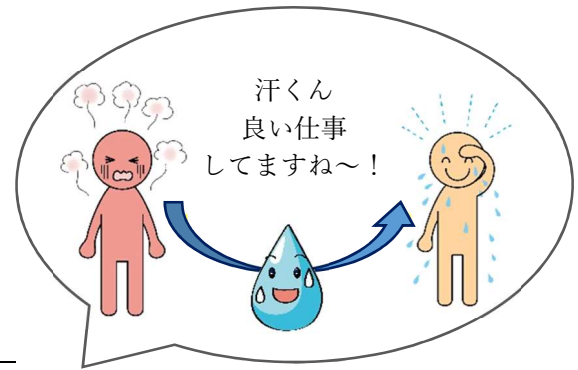
予防4 他人に合わせて無理をしない！

体調が悪ければ無理せず申し出ましょう。欠食や睡眠不足での運動は言語道断！絶対にだめですよ。生活習慣も整えていこう！

予防5 暑さに強い体はいつ作る？…今です!!～暑熱順化～

暑熱順化（体がしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなること）していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります！

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を継続することで獲得できます。本格的に暑くなる前から、汗をかく機会を増やしていきましょう！詳しくは体育科だよりを熟読！



参考文献：①厚生労働省ホームページ ②「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」諏訪中央病院ホームページより ③「熱中症 環境保健マニュアル2018」環境省環境保健部環境安全課

長い休校、コロナだらけのTV・ネット、社会の状況の変化…。心が苦しくなること、不安でいっぱいになることはおかしなことではありません。相談できるところを東中ホームページで紹介しています。ぜひ活用してみてください。学校にも、心の専門家であるスクールカウンセラー石本先生や、頼りになる先生方がたくさんいますよ！