

2022年6月8日

保健だより 6月



日出学園中学校・高等学校 No.214

今年は昨年よりも早く梅雨入りしました。雨は嫌だなど思う人も多いのではないのでしょうか？でも植物にとっては恵みの雨です。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかもしれません。雨に濡れた美しいアジサイ、優しい雨音、そして雨上がりのにおいなど、ぜひ、今の時季だけに味わえる素敵な風景を探してみてください。憂うつな雨の日も、楽しみを作ると心晴れやかに過ごせるかもしれません。

季節の変わり目は体調管理が重要です。5月下旬から保健室の来室や早退する生徒が増えてきています。注意するポイントは「梅雨の晴れ間の高温多湿」と「梅雨寒」の気候です。こまめに天気予報をチェックして、体調を崩さないように、天候に応じた衣類の準備をしたり、毎朝の健康観察を徹底しましょう。

相談してね



清潔

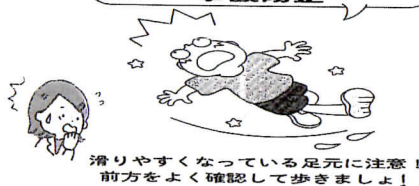


梅雨時の健康生活

感染症予防



事故防止

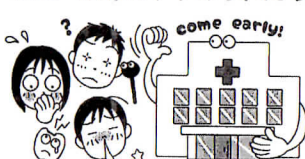


6月の健康診断の日程

日付	学年	内容	実施状況
6/6(月)	1年	聴力検査	実施済み
6/10(金)	6年	内科検診	
6/17(金)	該当者のみ	※尿検査(最終回)	
6/21(火)	5年	内科検診	
6/23(木)	2年	内科検診	
6/27(月)	4年	内科検診	
6/30(木)	1年	内科検診	

※6月の尿検査は年度当初にお配りしている年間行事予定表・2022年度健康診断についての用紙に記載された日程から変更となっており、上記日程が正しいものです。ご確認をお願いします。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

今年の夏も感染症対策&熱中症予防！！



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

しょうじゅんが

「暑熱順化」暑さに備えた体づくりをしよう！

～暑熱順化のポイント～

- 軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかく。
 - 早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れる。
 - こまめな水分補給をして、汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。
- 暑熱順化には個人差がありますが、数日から1～2週間程度かかる場合もあります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

◎暑熱順化ができてくると汗の質が変わります◎

ベタベタ汗だと水分とともに必要な塩分まで体の外に出てしまっている状態です。サラサラな汗に変化してきたら暑熱順化できてきているサインです。



これからの時季のマスクの着用について

◎マスクの着用について、政府より以下、枠内の通達がありました。

マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。しかし、夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスク着用の必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

次の日常生活の場面ではマスクを着用しましょう！！

(体育や部活動など息が上がるような活動時を除く)

- 満員電車やバス・商業施設など人混みの中
- 高齢の方と会う時や病院に行く時
- 屋外で2m以上の距離が取れない状況で会話をする場合
- 屋内で会話をする場合(2m以上距離が取れていても、十分な換気など感染防止対策が徹底されていない場合は着用)
- 屋内で2m以上の距離が取れない場合(会話をほとんど行わない場合も着用)

引き続きお願いしたいこと

- ・検温を含む毎朝の健康観察・手洗い・アルコール消毒・十分な換気・2m以上の距離をとるなど基本的な感染症対策の徹底。
- ・本人・家族の体調不良時は登校を控え、無理せず zoom での授業参加をする。

