

保健だより 8月



日出学園中学校・高等学校 No.193

8月に入り、これから迎えるのは『夏』。ジメジメ蒸し暑い梅雨を過ごしてきたことで真夏の暑さに耐えられるだけの暑熱順化^{しょねつじゆんか}はできてきたのではないのでしょうか。特に、注意が必要なのは梅雨が明けてからの1週間と言われています。1人1人が熱中症予防に努め、また、クラスメイトやチームメイトの様子を見ながら、互いに声を掛け合ひましょう。

引き続き、新型コロナウイルス感染症対策も必要です。東京都の感染者数が高水位で連日報告されており、全国的にも広がりを見せています。

夏休み中も健康観察と感染症対策を継続し、みなさん、夏休み明けに元気よく登校してきてください。

\\ /

Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること

～ 正しいマスクの外し方&マスクの捨て方 ～

マスクは飛沫飛散防止に役立ちますが、取り扱いには注意が必要です。普段、水分補給する時等に一時的にマスクを外すことがあると思います。また、マスクのひもが取れてしまったり、汚れてしまったりしてマスクを交換することもあるかもしれません。下記の内容は、既に知っているという人もいるかもしれませんが、引き続きマスクの取り扱いには気をつけましょう。

<マスクの外し方>



マスク表面は汚染区域です

<マスクの捨て方>



- ☐ マスクのひもを持って、マスクが袋の外側に触れないように袋へ入れる
- ☐ 袋を結んで、ゴミ箱へ捨てたら、手を洗いましょう

出したごみを処理する方の感染予防としても有効です

ー 夏休み中の健康観察についてー

- ・夏休み期間中、健康調査の入力は不要です。健康観察カードは2週間分まとめてお渡しします。毎日記録をして、8/18(火)に担任へ提出してください。

～～引き続き『熱中症予防対策』～～

前回の保健だよりにも掲載しましたが、熱中症警戒アラート(試行)の先行実施により、暑さ指数(WBGT)が33℃を超えるとときにアラートが発表されます。

その時は、以下の予防法を普段以上に徹底しましょう。

予防法① 暑さを避ける

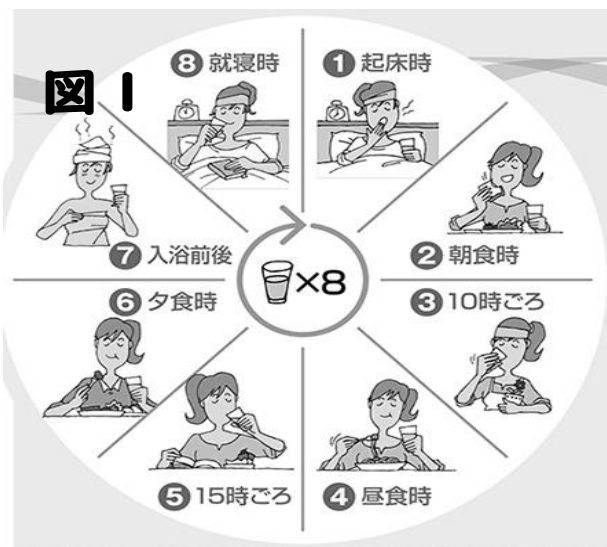
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
- ・エアコン等の設置がされていない屋内外での運動や活動は中止・延期をしましょう。

予防法② 適宜、マスクを外す

- ・外にいて、人との距離が少なくとも2m以上とることができる場合はマスクを外しましょう。
- ・マスクを着用する場合は負荷のかかる作業や運動は避け、周りの人と十分な距離をとった上で、適宜、マスクを外しましょう。

予防法③ こまめに水分補給をする

- ・水分補給のタイミングは図1を基本として、運動をする時は+αで飲みましょう。



炎天下での活動・運動時の注意点

- 活動・運動の前後に水分補給をする。
途中の場合は少なくとも30分おきの水分補給と涼しい場所での休憩をとる。
- 吸湿性・通気性の良い薄い素材の衣服を選択する。
- 直射日光を避けるため帽子をかぶる。
- 心身の不調を少しでも感じたら、すぐに指導者へ申し出る。

心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。

- ▼感染の不安(自身、家族、友だち)
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安



感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。



期間は短いけれど、健康で、充実した夏休みを！！

待ちに待った夏休みですが、今の社会情勢を考えると旅行や外出は、なかなか難しいかもしれません。そのため家で過ごす時間が多くなると思います。いつも家族との時間が取れない人は、一緒に過ごす時間を取り、ゆっくり会話をするのも良いかもしれません。また忙しい日々を過ごしていると普段出来ないこともあると思いますので、1学期を振り返ってみたり、荷物の整理整頓、部屋の片付け、防災用品の点検・補充などをするのもおすすめです。

充実した夏休みを過ごし、2学期を元気よくスタートするためにも、夏休み期間中も規則正しい生活を送り、夏バテに気をつけて過ごしましょう。



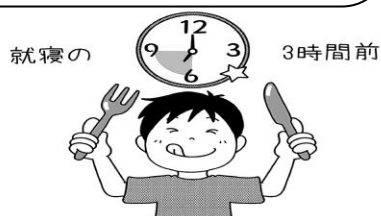
ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず
睡眠上手は

心地よく
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない



室外は太陽が照って暑いのに、室内はエアコンが効きすぎて寒いという時の対処法です。

冷

暑い日に体温を下げる工夫は…



夏野菜（ナス・キュウリ・スイカなど）を食べる

風通しのよい服を着る

首やひざの裏などを冷やす

温

冷えすぎた体をいたわるために…

あたたかいものを食べる

クーラーの効いた部屋では1枚羽織る

湯船につかる





家族との会話の話題にしてみては？

学校が休みの間はスマートフォン(以下、スマホ)やパソコンに触れる機会が多くなると思います。利用が多くなると注意が必要なのが SNS トラブルです。とてもスマホやパソコンは便利なものですが、改めて利用について保護者と話し合い、利用のルールを決めておくのも良いかもしれません。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみて

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみて

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



保護者の皆様へ ～今年度の健康診断について～

例年ですと、1学期は健康診断を行い、6月末までに健康診断結果を校医より指摘のあった生徒のみにお渡ししています。また答案返却日や終業式の頃に身体測定結果・健康診断結果をまとめた「健康の記録」もお渡ししています。

しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、一部を除き、未だ健康診断も身体測定も実施ができていません。9月以降に実施できるように、校医と日程調整を行っているところです。日程が決まりましたら改めてお知らせいたします。何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。