

ほけんだより

5月

令和4年5月17日
穂北中学校
保健室 NO.2

5月も元気に！ゆったりと。学校生活を楽しくいきましょう。

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。学校生活には慣れましたか？ゴールデンウィークも終わり、そろそろ疲れが出ている人もいるかもしれませんね。疲れを感じたら早めに体を休めて、リラックスする時間をつくり、5月も元気に過ごしましょう。

全力で取り組もう！体育大会！！

体育大会の練習が始まっています。元気に体育大会を迎えるために、以下のことに気を付けて準備をし、心身の調子を万全に整えておきましょう。

<input type="checkbox"/>  あせ たらる 汗ふきタオル	<input type="checkbox"/>  おが づめの水分 水分	<input type="checkbox"/>  いんあ ちりくう インナー着用	<input type="checkbox"/>  ながいかみはむすぶ 長い髪はむすぶ
<input type="checkbox"/>  たい せうふく 体操服で	<input type="checkbox"/>  たいおん ちえく 体温チェック	<input type="checkbox"/>  つめは ちかく つめは短く切る	<input type="checkbox"/>  はやい ねる 早く寝る
<input type="checkbox"/>  あせ たらる きちんと飲む 水分補給	<input type="checkbox"/>  どいれ トイレをすませておく	<input type="checkbox"/>  はきなれたくつをはく	<input type="checkbox"/>  かんぜんぶひょう 感染予防忘れずに

大事！ のどが渴いたな・・・と思ったら早めの水分補給を！

のどが渴いたと感じる時には、すでに体の4%の水分が失われているそうです。のどが渴く前に水分補給をするよう心がけましょう。

体の水分 2% を失うと・・・	体の水分 6% を失うと・・・	体の水分 10% を失うと・・・
 500mlのペットボトル約1本分	 500mlのペットボトル4本分	 500mlのペットボトル6本分
軽い熱中症の症状が で始める。 (めまい、ポーと するなど)	熱中症の症状が ひどくなる。 (吐き気、激しい 腹痛など)	意識を失って 倒れる。命に かわる。



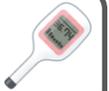
引き続き、新型コロナウイルス予防を！



手洗い：1回30秒以上
ハンカチの共有はしない



毎朝の健康チェックをしっかりと！
毎朝の検温と健康状態のチェックを！



マスクをきちんとつける。
可能な限り不織布マスクを！



のどが渴いていなくても水分補給を！
1時間ごとにコップ一杯の水分をとろう。



身体的な距離をとる。
できるだけ2m 距離をとろう。



積極的な空気の入替えをしよう！
常時 2ヶ所以上 窓を開けて換気しよう。



スクールカウンセラーに相談してみませんか？

悩みや不安を相談できる人はいますか？悩みや不安があるときは家族や友だち、先生などに相談してみましょう。また、心の専門家である、スクールカウンセラーの先生が毎月2回(金曜日)来校されます。この機会に話を聞いてもらってはどうか？

予約は担任の先生か、保健室の佐土瀬まで声をかけて下さい。保護者の方も予約ができますので学校までご連絡ください。

今年は 濱砂直子(はますななおこ)先生 が来てくださいます。



5月6月の来校日：5/20(金)、6/3(金)、6/17(金)

健康診断の結果のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況により、一時延期になってしまった検診もありましたが、4月・5月に予定していた検診が全て終了しました。

歯科検診の結果については、全員にお知らせを配布しています。その他の検診結果については、治療・経過観察を必要とされる人にだけ治療勧告書を配付しています。なるべく早めに医療機関を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、学校で行われる健康診断は、確定的なものではなく、疑いのあるものを選び出すスクリーニングです。受診された結果と異なる場合がありますのでご了承ください。

