



Heart

久山町立久山中学校
 養護教諭 尾関重乃
 令和2年6月15日

自分の体調変化に気づきましょう

先週から梅雨に入り、暑さは少し和らぎましたが、校内はじめじめとしていて、体調を崩す生徒が増えてきました。少しずつ学校生活にも慣れてきたように感じますが、部活動も始まり、忙しい日常に疲れが出てくる頃です。学校生活に慣れることも大事ですが、今年は例年と違い、3ヶ月の休校を経た後の新しい学校生活です。いつも以上に自分の体調変化に気を配り、体調が悪いときは無理をせず、自分のペースで回復するように心がけましょう。



おうちの方へ

3ヶ月の休校後の新しい学校生活で、からだの疲れがたまっている頃だと思います。

特に1年生は、小学校から中学校への大きな環境の変化もありましたが、毎日登校し頑張っています。おうちでは「早寝早起き朝ご飯」など基本的な生活習慣を確立するとともに、学校生活について困っていることはないかなど、お話をたくさん聞かれてください。心配なことなどありましたら、担任や保健室までご連絡ください。

登下校中のマスク着用について

気温があがり、登下校中も大変暑くなっています。暑くなると心配されるのが熱中症です。今年はマスクを付けているのでいつも以上に暑さを感じていると思います。熱中症のおそれもあるため、登下校中に限り、周りに人がいないことが確認され、ソーシャルディスタンスが守られた状態で、感染のリスクが低いと判断した時は外して良いこととします。ただし、マスクを外すということは感染のリスクが高くなるということです。自己判断、自己責任においてマスクをはずすか考えてください。



学校内ではソーシャルディスタンスを保つことが難しいこと、エアコンを使用していることなどから、今までどおり、マスクを必ず着用して生活してください。ソーシャルディスタンスを守ることで感染のリスクをできるだけ減らし、これからの暑い季節を乗り切っていけるようにご協力をお願いします。

熱中症予防のポイント!

熱中症は予防できます。暑さに慣れることも大事です!



- ①十分な睡眠! ⇒ 睡眠を十分にとることで、疲労回復でき、翌日も体調万全!
- ②バランスのよい食事! ⇒ 体に必要な栄養素はバランスのよい食事からしかとれません。
- ③朝ごはんはしっかりと! ⇒ 1日の大事なエネルギー源。昼食もバランスを考えて!!
- ④喉が渇く前に水分補給! ⇒ 喉が渇いたと感じた時点ではかなり体内の水分量は減っています。時間を決めてこまめに水分と塩分等の補給を!!

定期健康診断のお知らせ

決定している分のみお知らせします。

尿検査 (全学年)	7月1日~2日回収	耳鼻科検診 (1年, 3年対象者)	7月16日 (木)
眼科検診 (全学年)	7月21日 (火)	心臓検診 (1年のみ)	7月22日 (水)

内科・歯科は決定次第連絡します。