

保健通信7月号

益田翔陽高等学校 保健室



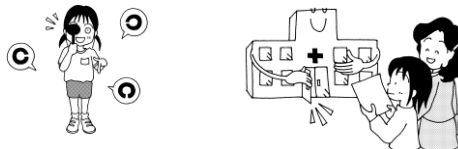
新型コロナウイルス感染症の拡大により約1ヶ月の臨時休業期間もあった1学期が終わろうとしています。

みなさんの1学期はどうだったでしょうか？休業から学校が再開した後は、体調面がすぐれなかったり、心が不安定になったり、なかなか学校生活のリズムに適應できなかったりという人もみられました。

夏休み中は、生活習慣が乱れやすく、また様々な誘惑も多く、トラブルに巻き込まれやすくなります。規則正しい生活に心がけ、充実した夏休みを過ごしてください。

また、現在も新型コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。予防をしっかりとし、感染者が多い地域へ出かける際は、十分に注意してください。（もし、夏休み中に外出自粛要請が出た場合は、自粛をお願いします。）

早めの受診・再検査を



一学期に実施した健康診断（視力検査、聴力検査、内科検診、耳鼻科検診、尿検査、心電図検査、結核検診）の結果、受診、再検査が必要な人には通知文書を渡しています。

すでに受診が終わっている人もいますが、受診がまだの人は、夏休みを利用して治療、検査を受けてください。また、受診後は「受診結果報告書」を保健室まで提出してください。

眼科検診、歯科検診は2学期に実施予定です。日程が決まりましたらお知らせします。

夏休み中も検温、健康状況を確認してください

新型コロナウイルス感染症予防のためにも、夏休み中も毎朝体温を測定し、体調の確認をしてください。

発熱がある場合や、体調不良がある場合は、無理して部活動等に参加せず、自宅で休養してください。また、夏休み中は、行動範囲も広がると思います。夏休み中の行動について、どこへ誰と行ったかなど、後で聞かれた場合にわかるようにしておいてください。



保健委員会 新型コロナウイルス感染症予防活動

今年度の保健委員会の活動の一つとして、昇降口前で保健委員が、登校して来る生徒のみなさんに対し、手指消毒の実施やマスクの着用を呼びかけました。

2学期以降も、感染症予防のため、朝の検温、手指消毒、マスクの着用にご協力をお願いします。

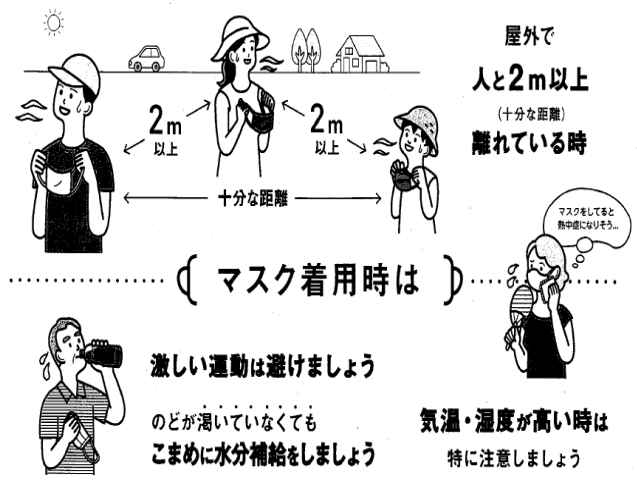


コロナ対策+熱中症にも気をつけよう！！

新型コロナウイルス感染症防止のために、マスクを着用する機会が増えています。
 気温が高くなるこの時期は、屋外でのマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。
 ウイルス対策は忘れずに、熱中症予防のため、屋外でのマスク着用時は特に注意をしましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！



水のスポーツ
水をじょうずにとろう

- 運動中はこまめに水分補給
- 少しずつ、何回かに分けて飲む
- スポーツドリンクやお茶、ミネラルウォーターを

1回に飲む量は
1口〜200mlくらい

2〜3日に3回ずつスポーツドリンクがおすすめです

暑い運動から始める
30分に1回は休憩をとる

2学期のスクールカウンセラー来校日について

- 8月26日(水) 13:30~17:30
- 9月15日(火) 13:30~17:30
- 10月 6日(火) 13:30~17:30
- 13日(火) 13:30~17:30
- 27日(火) 13:30~17:30
- 11月18日(水) 13:30~17:30
- 12月 8日(火) 13:30~17:30
- 22日(火) 13:30~16:30

どんな相談でも大丈夫です。
 気軽に利用してみてください。



相談希望は保健室までお願いします。

こんな生活・行動

☆ **クーラーのかけすぎ**
長時間 使用せず
外気温との差は5℃以内

☆ **夜ふかし**
睡眠時間をしっかり確保しよう

☆ **深夜の外出**
夏休みの解放感に流されないで!
暗い夜道は危険がいっぱい!

☆ **食事抜き**
暑くて食欲が出なくても3度の食事はしっかりとろう
お菓子の食べすぎにも注意!

☆ **清涼飲料水の飲みすぎ**
糖分のとりすぎが心配...
汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

☆ **これはもう...**
援交 援交
家出
アルコール
薬物

～ 保健室より ～

1学期の保健室は、新型コロナウイルス感染症対策に力を注いだ1学期でした。
 生徒のみなさん、保護者の皆様にも予防対策、健康管理にご協力をいただきありがとうございました。
 2学期以降も予防対策は継続すると考えられますので、引き続きご協力お願いいたします。
 現在も全国的に感染者が増えている状況です。夏休み中も感染予防を心がけた生活ををお願いします。
 また、夏休みに、何か困ったこと、心配なことがある場合は、遠慮なく学校(担任の先生、保健室)へ相談をしてください。

益田翔陽高校
 TEL: 0856-22-0642

