

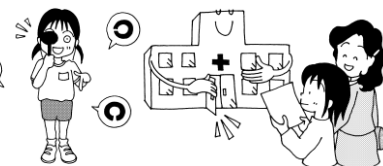
保健通信7月号

益田翔陽高等学校 保健室
令和4年7月21日



明日から夏休みが始まります。みなさんの1学期はどうだったでしょうか？
1学期もコロナ予防にご協力をいただきありがとうございました。まだまだ感染がおさまらない状況です。
引き続き夏休み中も、予防をよろしくお願ひします。
また、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。

保護者面談、三者面談時に担任のから今年度の健康診断結果を配布してもらっています。
所見がなかった人も結果を見直し自分の健康を振り返ってみてください。
受診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、検査を受けるようお願いします。
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。



夏バテを予防しよう！！

夏バテしやすい生活習慣チェック

- 食事はいろいろなものを摂らず、麺類や菓子パンなど単品で済ませがち
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- 汗をかきたくないの水分はあまり摂らない
- 冷房の効いた室内でじっとしていることが多い
- 冷房を我慢して屋内で過ごすことが多い
- 1日中、座りっぱなしで過ごすことが多い
- 外出先では階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
- 運動しない
- 重ね着など温度調節できる服装はしない
- 入浴はシャワーだけで済ませることが多い



【チェックの数による目安】

- 0～3個：生活習慣に大きな問題なし。チェックがついた項目は改善。軽いうちにケアを。
4～7個：知らず知らずの間に体の不調が蓄積しています。
8～10個：あなたの体は悲鳴を上げているはず。今すぐチェックのついた習慣を改めましょう。

夏バテ対策

- ① 生活リズムを整える
- ② 冷房でからだを冷やさない
- ③ 入浴時は湯船につかる
- ④ 睡眠をしっかりとる
- ⑤ 適度な運動を心がける
- ⑥ こまめに水分補給をする
- ⑦ 栄養バランスの良い食事を心がける



夏休み中も、毎朝、体調確認をよろしくお願いいたします。発熱、風邪症状、倦怠感がある場合は、部活動、その他の学校活動には参加せず、かかりつけ医を受診するようお願いします。

夏休み中に、コロナウイルスに感染した場合、濃厚接触者に指定された場合、PCR検査や抗原検査を受けた場合は、学校へ連絡をお願いします。



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

～夏休み中 健康観察票～ () 科 () 年 _____

月 日	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	
体温										
のどの痛み										
咳										
だるさ										
月 日	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	
体温										
のどの痛み										
咳										
だるさ										
月 日	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	
体温										
のどの痛み										
咳										
だるさ										
月 日	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	
体温										
のどの痛み										
咳										
だるさ										
月 日	8/27	8/28	＊毎朝体温を測り、記録しておきましょう。 ＊症状がある場合は、○印を記入しましょう。							
体温										
のどの痛み										
咳										
だるさ										

基本的な感染対策を継続することが重要です！！

基本的な感染対策をたいせつに！

- マスクや手洗いの徹底
- こまめな換気
- 体調が悪いときは無理をしない
- 混雑を避けよう
- 大人数や長時間の飲食を避けよう

いつもより、ちょっとだけ離れていようね！
PHYSICAL DISTANCE

内服室 新型コロナウイルス等 感染症対策推進室

すみっコぐらし 10th Anniversary 2022 SumiCo, Ltd. All Rights Reserved.