

ほけんたより7月

安堵中学校
保健室 No.4
2020.7.1

7月に入りました涼じめじめの暑さが続きますね。給食が再開し全日授業になって1ヶ月が経ちました。生活のリズムを取り戻せてきたでしょうか？1年生のみなさんは中学校生活に慣れましたか？部活動も始まり楽しみが増えましたね。

夏休みまで1ヶ月少しあるので、疲れをためないためにいつもより早めに寝るなど体調を整えて1学期を乗り切りましょう。

7月の保健行事についてお知らせ

内科検診があります！

7月30日(木) 5時間目(13:35~) ※体操服登校！

男子：カウンセリング室 女子：保健室

※髪の長い人は束ねてくるようにしましょう！

コロナに！ 負けない！

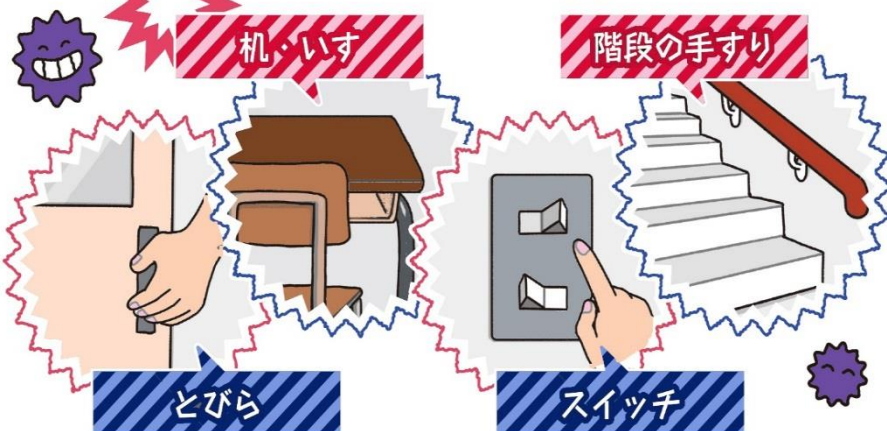


一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

新型コロナウイルス感染症の流行は以前より落ちついてはきていますが、第2波が来る可能性があり、まだまだ安心はできません。マスクが暑い季節になり、息苦しくなったり熱がこもり熱中症になったりする危険もあるので、無理してマスクをつけ続けずに工夫してつけはずしましょう。こまめに石けんでの手洗いはお忘れなく！

!!コロナウイルスが多いのは...!!

たくさんの方が触るところ！



スクールカウンセラー 予定〈7月〉

3日(金), 17日(金)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。
※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、
話してみませんか…？

熱中症には気をつけて！

暑さが厳しくなり、休校中で体力も落ちていることもあり、熱中症に注意が必要です。特に体育の授業や部活動など、一生懸命頑張ることは大切ですが無理をしない！熱中症は命の危険もあるので、「いつもと体調がなにか違うな」「少ししんどいな」と思ったら無理をせず、先生に言いましょう。「喉がかわいたな」と思うころはすでに脱水症状の始まりなので、こまめに水分補給をしましょうね。感染症対策はもちろんですが、熱中症も自分でできる対策はあります。まずは体調管理や睡眠不足であったり、朝ごはんを食べなかったり…なんてことはありませんか？早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べて登校を。

暑さに負けないで元気に過ごすために日頃から気をつけましょうね！



熱中症の症状って？



だるさや吐き気



汗はまったくかかない、
または汗がひどい



高体温



めまいや立ちくらみ



筋肉のけいれん

など

熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

