



# ほけんだより

令和3年9月1日

河口湖南中学校 保健室

9月に入り、朝晩は冷え込み、日中は暑いという日も増えてきました。寒暖差が大きいと体が気温差に慣れず、体調を崩しやすくなります。また暑い日は、食欲が低下し、寝苦しさから睡眠の質も落ちるなど、疲れが抜けにくいです。そんな時は予防として、軽い運動で胃腸の働きを良くしたり、バランスの良い食事で疲労回復させたりすると改善されます。また、月末には樹光祭もあります。怪我の無いようしっかりと体力をつけ、樹光祭に向けて頑張りましょう！

さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分のらない人へ**

<p><b>暑いからシャワーだけ...とわず</b></p> <p>心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p><b>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</b></p> <p>オヨヨ</p> <p>少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p><b>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</b></p> <p>バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にすればいいよ</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
--	---	--

## まだまだ熱中症に要注意！

### マスクを適宜はずす

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離が取れる場合ははずす
- ・マスク着用中は激しい運動は避ける

2m以上の十分な距離をとる



### エアコン使用中もこまめに換気

- ・感染症予防で窓やドアなど2か所を開けて換気
- ・換気後はエアコンの温度を再設定

### 暑さを避ける

- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動

### こまめに水分補給

- ・喉が渇いていなくても水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給

### 暑さに備えた体作り

- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じるくらいの運動を毎日30分程度

## 9月の保健目標は「けがの予防に努めよう」

**スポーツの秋** 準備運動をしっかりと行いけがをしないようには細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしたらどうする？

**9月9日は 救急の日**

<p><b>あり傷</b> ...や切り傷などで出血しているときは...</p> <p><b>水道水で汚れを洗い流し、</b> 清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p><b>はな血</b> <b>鼻を7まんに下を向く。</b></p> <p>ほかほか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p>
<p>心配が残る場合は <b>+</b> 受診してみましょう。</p>	
<p><b>だぼく・ねんじつきゆび</b> には...</p> <p>Rest: 動かさず安静に!</p> <p>Ice: 氷のおおと冷やす!</p>	<p><b>RICE療法</b></p> <p>おぼえておいてね♡</p> <p>Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!</p> <p>Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>

けがを予防するためには？



### 『けがの予防にも水分補給は必要！』

- 運動前に 250~500ml の水分をとっておく。
- 運動中は 20分ごとに水分補給。一回につき、一口~200ml をゆっくり飲む。(水分が不足すると、筋肉のけいれん、疲れがたまる、体温が上がりすぎるので注意！)

### 『準備運動をしよう！』

- 少しずつ体の緊張をほぐしてから運動開始。

### 『休憩時間をとろう！』

- 水分補給や疲労回復も運動には大切。

### 『声をかけ合って注意し合おう！』

- お互いに注意し合うことで、事故やけがの予防に。





# コロナ感染拡大防止のために 今、私たちができること…



新型コロナウイルスの感染拡大を受け、2学期から学校では、生徒が安心して学校生活を送れるように、以下の取り組みを行います。生徒及び保護者の皆様には、改めて従来に増した高い感染予防意識を持ち、感染対策をお願い致します。



☆登校前に必ず検温を行い、発熱等の症状がある場合は、出席停止となりますので、登校を見合わせてください。

☆同居家族に発熱等の症状が見られる場合にも、出席停止となりますので、登校を見合わせて下さい。

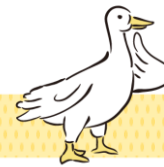
☆校舎玄関前で学年職員が生徒一人ずつ健康チェックを行います。各学年の場所にソーシャルディスタンスを確保して2列で並び、健康チェックを受けて下さい。

☆健康チェックカードについては、従来通りの教室で記入をしますが保護者の方が毎朝必ず生徒の健康状態を確認してください。

☆帰宅後の不要不急の外出等はできるだけ控えてください。



# 基本的な感染症対策を 徹底しよう！



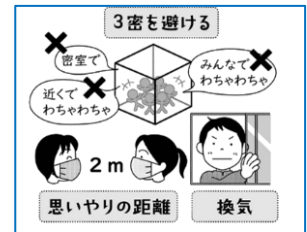
①石けんを使い、ていねいに「手洗い」をしましょう！  
(目安は30秒以上)  
手洗いの後は、清潔なハンカチで拭いて、アルコール消毒をしましょう。



②せきエチケット (マスクの着用)  
人にうつさない、人からもらわないために、マスクは有効です。できるだけ予防効果の高い不織布のマスクを着用しましょう。



③「密閉」「密集」「密接」を避ける。  
クラスター(集団感染)の発生防止のため、3つの「密」が重ならないように、可能な限り、常時換気に努めましょう。  
(難しい場合には30分に1回以上休み時間には窓を全開にします。)



④毎朝、登校前に体温を測定してから登校する。  
登校したら「健康チェック表」に体温・体調・家族の発熱の有無を記入します。



37℃以上の発熱があり、体調がよくない時は、無理をせずに登校を控え、自宅で休養してください。