大泉第二中学校　ほけんだより 9月　9月5日

大二中の２学期は登校日とおしゃべりウイークでゆるゆると始まりました。おしゃべりが終わった人に声をかけると「色々しゃべれてすっきりした」「先生と話せて楽しかった」と良い感想を話してくれた人が多く、とても嬉しい気持ちになれました。他校は９月１日にいきなり６時間授業で始まるところが多いようですが、楽しいおしゃべりで始まる大二中のスタートは私は良いなぁと思っています。

２学期は４カ月と一番長い学期で行事も沢山ありますが、みなさんが元気で明るく充実した学期になることを願っています。

まだまだ熱中症に注意を！！

この夏は記録づくめの猛暑が続いています。９月に入ってもしばらく厳しい暑さが続く予報です。８月には熱中症の事故のニュースが多く報道されました。熱中症は命の危険が伴う重大な病気ですが、予防することができます。汗によって失われた水分や塩分を補充することや、無理をしないでしっかりと休憩をとることが重要です。

エアコンの効いた室内で過ごすことが多かった人や、夏休み中生活リズムが乱れた人は熱中症になる危険が大きくなっています。熱中症は暑い日に起こることが多いのですが、高い気温によって弱った臓器がゆっくり悪化し、症状が出るまでに時間がかかり、まれに翌日以降に症状が出ることがあるので要注意です。

７月は水分を持参せずに登校し、体調が悪くなった人が多くいました。今月いっぱい熱中症予防のためペットボトルの持ち込みが許可されているので、必要な水分の持参を忘れないようにしてください。

新型コロナについて

今回は４年ぶりに制限のない夏休みでした。７月にはマスクをしている人がまだ多かったのですが、猛暑のためマスク姿の人もずいぶん少なくなりました。熱中症の予防のために運動時や登下校は積極的にマスクを外すようにしましょう。ただし、**自身や家族の体調が悪い時や、給食当番をする時にはマスクをする**ようにしてください。

現在新型コロナについての報道は少なくなりましたが、近隣の病院や薬局の先生に聞くと「昨年の夏と同等もしくはそれ以上に感染が流行している」とのことです。また、インフルエンザの流行もみられ、病院や薬局では解熱剤等の薬が不足しているとの話しもありました。新型コロナウイルスは変移を繰り返しており、現在流行の主流となっている「オミクロン株 XBB」はこれまで獲得した免疫をすり抜けると言われています。「コロナに罹ったことがあるから大丈夫」とは言えない状況です。また、近隣のお医者さんの話では「現在流行中のコロナは重症化することは少ないが症状がひどく高熱が出やすい」とのことでした。感染力も強いため、第八波まで感染を免れてきた人たちも今回感染しているようです。

もうすぐ定期試験のこの時期は睡眠不足や過労が心配されます。睡眠不足や過労は身体の抵抗力を弱め、病気にかかりやすくなります。睡眠不足にならないように、できるだけ上手に時間を使う工夫をしてください。

コロナ関連の出席停止は「コロナと確定またはコロナの疑いがあると医師に診断された時」のみですが、感染力が強い病気には変わりありません。自分自身のため、また人にうつさないためには、引き続き体調不良の場合はできるだけ無理をせず登校を控えるようにご協力お願いいたします。