

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和3年5月24日

5月の保健目標：生活習慣を整えよう！

## ☆☆☆☆うつらない！うつさないために！☆☆☆

新型コロナウイルス感染者数は、いまだに減少しておらず、継続して予防する必要があります。「飛沫感染」「接触感染」をしないことが大切です。

一人一人が気をつけることはたくさんあります。一人一人がきちんと予防に取り組むことで予防の効果が上がります。自分のために、友達のために、自分の周りにいる大切な人のために・・・予防を心がけた生活を続けていきましょ！

### うつらない心がけ：免疫力をあげよう

免疫とは・・・細菌やウイルスが体に入って来たとき、体を守ってくれる  
防御システムのこと

免疫力を上げるためには・・・



- ①早寝早起き→朝すっきりと起きられる睡眠時間はどれくらい？
- ②適度な運動→今できる運動をやってみよう！
- ③三食 食べよう→食事はパワーの源！朝ごはんも忘れずに。

### うつさない心づかい：一人一人が心がけることで予防になります！

\*\*\*\*登校前に必ずやること\*\*\*\*

- 1 健康観察・・・検温・健康カードへの記入
- 2 マスクを着用する
- 3 清潔なハンカチを携帯する。



発熱がある場合は、出席停止となります。また、家族に発熱・体調不良者がいる場合も出席停止となります。

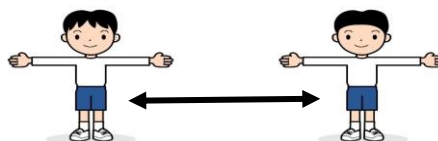
### 学校内で気をつけること

(1) 手洗いをしよう！★教室に入る前に★

- ①給食前
- ②トイレの後
- ③体育の後
- ④教室移動の後
- ⑤共用で使う部分を触った後



(2) ソーシャルディスタンスを保とう！



(3) 換気をしよう！

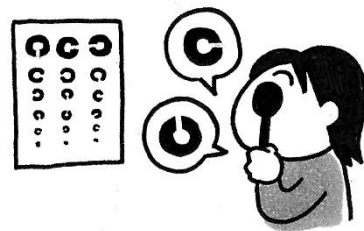
- 教室の窓を2か所以上を開ける
- 換気扇はいつでも稼働しておく
- 休み時間は窓を全開にし、換気する

※ハンカチの貸し借りは絶対にしないこと！

# ☆☆☆☆☆眼科検診が延期となりました☆☆☆☆☆

20日に予定されていた眼科検診が延期となりました。詳しい日程が決まり次第、お知らせします。

先週末に、身体計測の視力検査の結果がB以下の人に「視力検査結果のお知らせ」を配布しました。見えにくさは意外と気づきにくいものです。早めに眼科を受診するようにしましょう。



## ◎◎6月2日(水)は尿検査の最終回収日です◎◎

\*1回目及び2次検査に提出できなかった生徒は必ず提出してください。

<提出方法>

★各自で8:00~8:25の間に保健室へ提出

★配布されたプリントをよく読んで、提出をお願いします。



### 運動会まであと1週間です！

6月1日の運動会に向け、本格的な練習が始まっています。最近、天候が不安定なため、雨の日は寒く、晴れた日はかなりの暑さの中、練習をすることが予想されます。運動会前にケガをしまい、参加できなかったということのないように、準備運動をしっかりと行うことはもちろん、日頃の体調管理もしっかりと行い、運動会練習に臨んでほしいと思います。

## ◎◎熱中症に注意！◎◎

☆暑さに体がなれることを

しょねつじゆんか  
「暑熱馴化」と言います。急に暑くなると暑さに体がなれていないため、熱中症にかかりやすくなります。

しょねつじゆんか  
梅雨明けまでには「暑熱馴化」を完成させておくことをオススメします！

ならし方 その1

**汗をかく習慣をつけておく**

こまめに汗をかくと汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。

ならし方 その2

**運動をする**

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調整していきます。水分補給も忘れずに。

**これが大事！！体力をつけておく**

早寝早起きすることで十分な睡眠をとり、また、栄養バランスの良い食事を心がけるなど、体力をつけておくことが大事です。



### ～運動時の水分補給の仕方～

**練習開始 30分前** → 250~500mlの水分をとっておく。

**練習中** → 20分おきに水分補給

\*1回につき、1口~200ml

\*ゆっくりのむ