

ほけんだより 9月

山武市立蓮沼中学校
保健室
NO.8 令和3年9月2日

2学期が始まりました。あっという間の夏休みでしたが、充実した時間を過ごせましたでしょうか？久しぶりの学校に疲れてしまう人もいることと思います。そんなときは、早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活リズムを整えましょう。また、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症や夏バテなど体調を崩さないように注意しながら、元気に2学期をスタートしていきましょう。

生活リズムを整えよう



- 朝スッキリ起きられない
- 食欲がなく朝食が食べられない
- だるい
- 集中できない
- 眠い
- 体調が悪い



などの症状はありませんか？

- ①朝早く起きましょう
- ②朝食を必ずとりましょう
- ③夜早く寝ましょう

生活リズムが乱れていると、このような症状が現れます。このままでは授業に集中できないばかりか、毎日がつらくて大変です。まずは、左の3つのことを心がけ、生活のリズムを「学校モード」に切り替えましょう。

「冷房病」を知っていますか？



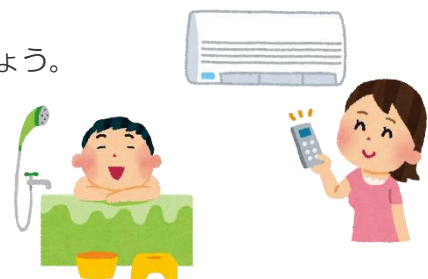
今年の夏も暑い日が続きました。冷房の効いた涼しい部屋は快適ですが、快適なはずの冷房が原因で体調を崩してしまうことがあることを知っていますか？

生活リズムを整えても、なかなかだるさや体調不良が改善されなかったり、体の冷えや夜よく眠れないなどの症状があったりする場合は「冷房病」かもしれません。

冷房病は、暑い屋外と涼しい屋内との温度差に体（自律神経）が対応できなくなって起きたり、冷房で体が冷えすぎてしまって起きたりします。（冷房病は俗称で病名ではありません。）

冷房病が疑われる場合は、以下の点に注意して生活してみましょう。

- ①冷房の設定温度を上げて、屋外との温度差が5℃以内になるようにしましょう。
- ②冷房の風が体にあたらないようにしましょう。
- ③冷房の設定温度を変えられないときは、服を着て調節しましょう。
- ④あたたかい食事や飲み物で、体の中からあたためましょう。
- ⑤シャワーですませず、湯船につかりましょう。
- ⑥運動をしましょう。
- ⑦ストレスをためないようにしましょう。



緊急事態宣言中です！感染症予防に努めましょう！

コロナ感染症がなかなか収束せず、千葉県を含むたくさんの地域に緊急事態宣言等が発令されています。山武市や近隣でも感染者数が増加しており、いつ誰が感染してもおかしくない状況にあります。日頃から予防を心がけて学校生活を送ってくれていますが、もう一度復習の意味も兼ねて掲載しますので、より一層気を引きしめて予防に努めていきましょう。

①毎朝、検温と健康観察をしましょう。
発熱や風邪症状がある場合は自宅で待機し、医療機関に相談しましょう。（健康観察カードの記入と提出も忘れずに！）



②手洗いと手指消毒をしましょう。

手洗いの7つのタイミング！

①トイレの後	②給食の前 いいたがきます	③掃除の後	④部活の後
⑤ハミガキの後	⑥共有の物を触った後 ※移動教室（共有の場所）の後も、手洗いをしましょう。	⑦咳やくしゃみ、鼻をかんだ後	

手指消毒の5つのタイミング！

- ①登校したとき
- ②給食の前
- ③下校する前
- ④手洗いができないとき
- ⑤授業などで必要なとき

★ここもしっかり消毒してね★

指先 親指 指の間

手荒れなどでアルコール消毒ができない場合は、石けんでよく手を洗いましょう。

手洗いと手指消毒のタイミングは、教室に掲示してありますので、ときどき見て確認をしましょう。これらは、最低でもこのタイミングでしましょうというものです。これら以外にも、必要と思うときはこまめに手洗いや消毒をしましょう。

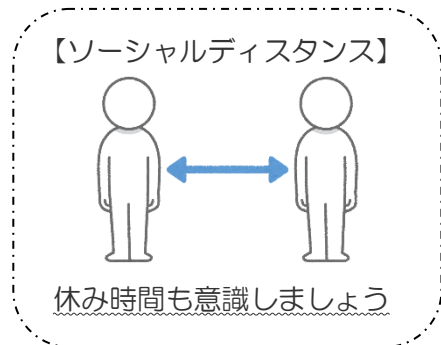
③マスクを着用しましょう。

運動中や熱中症の危険があるときなど以外は、マスクを着用しましょう。上記の理由などでマスクを外すときは、周りの人と十分な距離を保ちましょう。原則、マスクを外したら、話さないようにしましょう。給食でマスクを外すときは、黙食をしましょう。



④3密にならないようにしましょう。

- 「密閉」空間 → 換気をしましょう。
- 「密集」場所 → 大人数で集まらないようにしましょう。
- 「密接」場面 → ソーシャルディスタンスを保ちましょう。



⑤体調が悪いときは、すぐに先生に言いましょう。

朝は元気でも、学校で体調が悪くなることもあります。そんなときは、早めに先生に言いましょう。