ほけんだより 5月号②

令和３年５月　天王寺川中学校 保健室

近畿地方は例年より早く梅雨入りしました。ジメジメと湿気も多く過ごしにくい日が続きますね。熱中症を含め体調を崩しやすい時期でもあります。

実際、雨の日は保健室の来室者も増える傾向にあります。みなさんは体調を崩さないために大切なことは知っていますよね？

感染予防行動はとれていますか？

自分自身が感染予防行動がとれているのか振り返ってみましょう。

・正しい方法で手洗い・消毒をしていますか？
・正しくマスクを着用していますか？
・毎朝の検温、健康観察カードの記入・提出はできていますか？

検温忘れや健康観察カードの記入漏れがある人は会議室に行き、スクールサポートスタッフの方に再度確認のため検温等をしていただいています。

まだまだ会議室に並ぶ人が減りません！！きちんと毎朝体温を測って健康状態をチェックし、保護者に確認をしてもらってから登校するようにしましょう。また、体調の悪い日は無理をせず、しっかりと休養をとるようにしましょう。

まずは規則正しい生活をしましょう！～気をつけるべき生活習慣とは～

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、
頭も身体もベストな状態になります

・朝は日光を浴び、朝食を摂りましょう。
・適度な運動を習慣づけましょう。
・お風呂は寝る３、４時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。
・夜食は控えましょう。
・夕食後はカフェインの摂取を控えるなどして、眠りにはいりやすくする環境を整えましょう。
・寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。
・「早寝早起き」によって必要な睡眠時間を確保しましょう。
・平日と休日で起床時間や就寝時間が大きく（２時間以上）ずれないようにしましょう。

熱中症が出始める時期です

急に暑くなった日は要注意

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、
急に暑い日もある５月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

◎日差しが強い
◎風が弱い
◎湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、無理なく上手に過ごしましょう。
適宜、水分補給をしましょう。

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。
普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。
通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

目立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見てわかりやすい

自転車の傘さしは禁止
片手運転になったり風にあおられたりする

足元に注意
マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

検診結果を配布しています！

受診が必要な人に、検診結果を配布しています。
学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。「所見あり」のお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。受診後は担任の先生、もしくは保健室に「結果報告書（治療結果）」を提出してください。