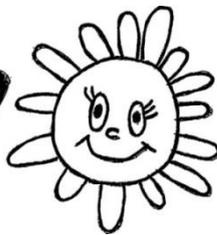


ほっとスマイル



～ほけんだより～ NO. 11

2020. 7. 31 (金)

加東市立社中学校

保健室

梅雨明け間近！ 熱中症急増の予感… 各自、体調管理をより意識しましょう！

学校再開から2カ月が経過し、新たな生活に慣れようと頑張っていた心も身体も疲れが出やすくなっていませんか？
今の社中生、全学年共通して、2つの健康面に関する課題があるように思います。

① 生活習慣の乱れ（睡眠不足、朝食を食べていないなど）

（例）休校期間中に夜中までゲームやYouTubeを見る癖が付き、寝るのが遅くなり、朝、食欲がない

② SNSでのトラブルや人間関係に疲弊

（例）夜中までグループ通話をしながらゲームやグループLINEでやりとり。そこから抜け出せない



正直なところ、いくら周りの大人に言われても、自分自身がそれは自分にとって良くないと思わないと、改善できないのも人間です。すでに自分自身の心や身体のバランスが崩れていることに気づいている人は、自分の習慣を変える行動を起こしてみませんか？日々の選択の一つ一つが自分自身を作っていきます。

変えたいと思っているけど変えられない人のお手伝いをしたいと思っているので、どうしたらいいか悩んでいる人はぜひ相談してくださいね。

感染拡大を食い止めるため、取組の徹底を ～今が正念場です～（県のメッセージ）

新型コロナウイルス感染症の県内の新規感染者が増加し、「感染拡大期」に入りました。さまざまなメディアで色々な情報や見解が言われていますが、私は毎日「兵庫県のHP」を確認し、正しい情報を得るようにしています。県が発表している発生状況を見ると、7月に入ってから徐々に検査件数や陽性率が上がり、若年層の感染者が増加しています。無症状の人も複数いますが、初期症状として「発熱（37℃前半～39℃台と様々）、倦怠感、咳、息切れ、頭痛、鼻水、嘔吐、下痢、味覚嗅覚障害」など様々です。

加東市のある北播地区を管轄している「加東健康福祉事務所」管内でも、感染者が増加し、身近なこととして感じている人が増えていると思います。真夏を迎え、熱中症対策が必須の中での感染症対策。今一度、下記の項目をチェックしてみましょう。



感染症予防のポイント

私は、9個中 個でした！

- 毎朝、自宅検温し、保護者にサインをもらい、健康観察カードを持ってきている
- 発熱や風邪症状がある場合は、無理をせず自宅で休養している
- 検温・健康観察カードを忘れた場合は、教室に入るまでに職員室で検温している
- 手洗いは、石けんを使って30秒以上している
 - 登校後 トイレの後 給食前 掃除の後 体育の前後
 - 部活動の前後
- ハンカチを忘れず持参し、ポケットに入れている
- トイレでは、スリッパに履き替え、きちんと揃えている
- マスクは、校内では基本的には着用している
(体育や部活動など運動をする時を除く)
- 友だちとマスクを外して話したり、密着したりしていない
- 教室の窓は、エアコン使用時も状況に応じて常時開けて換気している（四隅の上の窓を開けるのがポイント）



熱中症予防のポイント

私は、8個中 個でした！

- 日頃から健康管理を意識している
 - 体温測定 体調が悪いと感じたら無理せず自宅静養
- 3食きちんと食べている
- 快適な環境でよく睡眠をとっている
- 毎日学校に水筒を持ってきて、意図的にこまめに水分補給をしている
(マスクをつけていると、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の温度が上がることで喉の渇きを感じづらくなる傾向あり)
- 汗を大量にかいたときは塩分補給もしている（スポーツドリンク持参可）
- 暑さを避ける行動をしている
 - 涼しい服装 暑い日や時間帯は無理をしない
- 体調や暑さに応じてマスクを外す時は、片耳マスクにして休憩・水分補給をしている。（他者と十分な距離を確保）
- 暑さに備えた体づくりをしている（水分補給を忘れず無理のない範囲で、やや暑い環境でややきついと感じる運動を毎日30分程度）

