

# 笑顔



2020年8月7日  
幸手市立東中学校  
保健室

今年も厳しい夏がやってきました。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！！暑さに負けずに、充実した夏休みを過ごしてください。

また、新型コロナウイルス感染症は、感染拡大傾向にあります。家庭内での感染も増加しています。ご家庭におかれましても、大切な家族の命を守るために、引き続き、「新しい生活様式」を意識して行動してください。

【 保護者の方へお知らせとお願い 】

- (1) 夏休み中も引き続き、家庭での健康観察の実施に御協力をお願いします。発熱や風邪症状等がある場合は、無理をしないで、家庭での休養をお願いします。発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合も、かかりつけの医療機関に相談してください。
- (2) 幸手市のマニュアルにより 37.5 度以上の発熱があった場合、未受診の場合は、解熱後 2 日程度御家庭で休養することになっています。よろしくをお願いします。
- (3) 部活動に参加する場合は、家庭での健康観察を実施し、「家庭での健康観察票」を顧問に提出をしてください。熱中症予防のために、必ず朝食を食べてから参加してください。
- (4) 保健所に連絡がつかない場合の相談窓口は「埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター」0570-783-770（24 時間受付）です。なお、PCR 検査の関係については、かかりつけ医にご相談してください。
- (5) 本人または、同居家族において体調不良により PCR 検査、抗原検査等を受けた場合、感染が判明した場合は、速やかに学校に連絡をしてください。

★夏休みの平日 (8:30~16:40) 幸手市立東中学校 48-0954  
学校閉庁日 (8/12,13,14) 幸手市教育委員会指導課 43-1111

## 心の教育 ~負のスパイラルを断ち切るために~



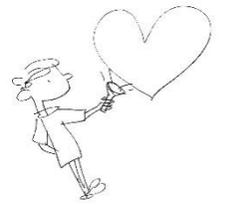
日本赤十字社の指導資料「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」動画「ウイルスの次にやってくるもの」を活用し、発達段階に応じて学習をしました。

【 授業を通して感じたこと 】

- 新型コロナウイルスは、未知のウイルスでわからないことが多いから不安が生まれ、感染者との接触を恐れて差別、差別から病気が生まれる。断ち切らなければいけないと思った。
- ウイルスを過剰に恐れるのではなく、正しく恐れて自分たちができる手洗いや消毒、マスクの着用を徹底することが大切だと思いました。
- 間違った情報、SNSなどの「拡散希望！」に流されない。噂を信じて、不確かな情報を広めないことが大事だと思いました。
- 時には楽しいことをして不安を吹き飛ばそうと思いました。
- 恐怖心は誰の心にもあるけど、「人は団結すれば恐怖よりも強くかっこい」とわかりました。今私たちにできるのは、正しい知識を得て団結し協力し合うことだとわかりました。
- 医療関係者のようにだれかを助けることはできないけど、情報を見極めて、感染しないように努力することはできる。こんな時だからこそ、いつも以上に周囲と助け合って生活したいと思う。
- 家族に不安なことを相談する。家族との会話を楽しむ。音楽を聴いたり、気分転換をすることも自分を支える力になることができました。



ウイルスもたらす第3の“感染症”は、嫌悪・偏見・差別です



## ~ 2年生総合学習「健康」 ~



2年生が総合学習の時間に「健康」をテーマに調べ学習をしました。「食事」「運動」「歯」などたくさんの素晴らしいレポートばかりでした。一部になりますが、発表内容を保健だよりや校内掲示でお伝えします。



### 適度な運動で身につく運動の効果

【染谷さん】

- ① 骨が丈夫になる
- ② 関節や筋肉がやわらかくなる
- ③ 筋肉が強くなり、疲れにくくなる

生活習慣病の予防のためにも適度な運動は大切です。毎日のストレッチや東中体操もいいので試してください。

### 砂糖を多くとることによる体に及ぼす悪影響

【小河原さん】

- ① 気分が浮き沈みしやすくなる
- ② むし歯の原因になる
- ③ 肌荒れの原因になる
- ④ 空腹感が増す
- ⑤ 頭痛や手の震えが起きる場合がある



炭酸飲料には砂糖がたくさん入っています。すぐ手の届くところに甘いものを置かないことも大切です。

### 【保健行事の日程が決まりました！】

内科検診	3年生	8月 24日(月)
身体測定	全学年	8月 26日(水)
認知症サポーター養成講座	1年生	9月 2日(水)
歯科健診	全学年	9月 10日(木)



★歯科健診は9月になりますので、「冷たいものが歯にしみる」「歯みがきで血が出やすい」「歯石がある」「歯が痛い気がする」などの症状がある人は、早めにかかりつけの歯科医院にご相談ください。

★お世話になる、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

学校医	能美昌司	先生
歯科医	新井邦行	先生
薬剤師	目(さかみ) 繁明	先生



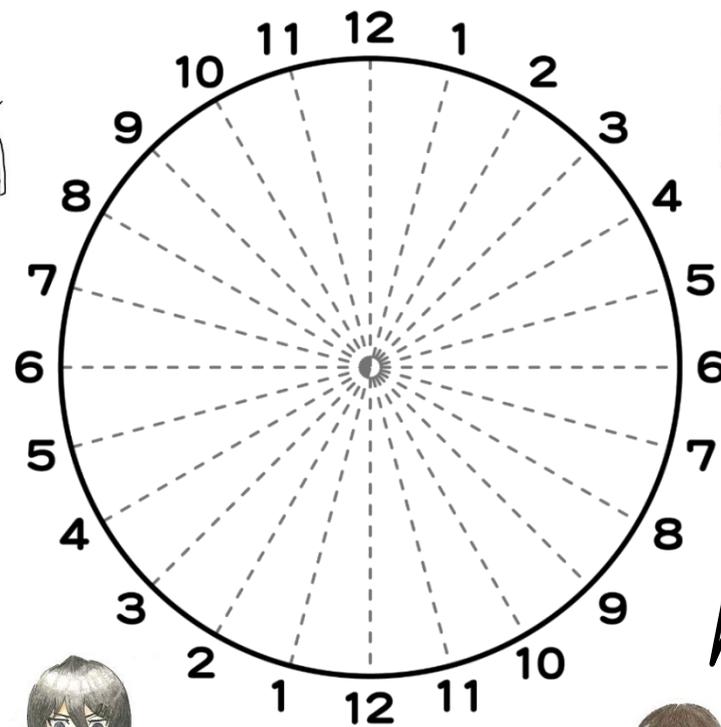
# 生活習慣チェック

正しい生活のリズムは、毎日を健康に過ごすための基本です。  
8月20日からは2学期が始まります。新学期に向けて、全部「○」  
がつくように見直してみましょう。



<input type="checkbox"/> 帰宅後のうがい・ 手洗いは習慣に なっている		<input type="checkbox"/> ハンカチ・下着・ 体操着などを、 いつも清潔にし ている	
<input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯 みがきは、きちん とできている		<input type="checkbox"/> テレビをみるとき、 パソコンをするこ ときは、目の疲れに 気を付けている	
<input type="checkbox"/> 毎日適度な運動を して、体力を維持し ている		<input type="checkbox"/> ダラダラ夜ふかし せず、十分な睡眠 をとっている	
<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕と、決ま った時間に3度の食 事をとっている		<input type="checkbox"/> 間食や清涼飲料水の とり方に気を付けて いる	

## 《一日の生活リズムをつくろう！》



スマホの  
見すぎ  
やりすぎ  
注意！

食後の  
歯みがき  
忘れずに！

学習中は、  
ノーメディアの習慣



### 夏を元気に過ごすポイント4つ！

- POINT 1 早起き**  

 毎朝同じ時間に起きる習慣を。  
 寝ている間に不足した脳と体の  
 気温が上がる前に勉強や軽い運  
 動をするのも◎。
- POINT 2 朝ごはん**  

 寝ている間に不足した脳と体の  
 エネルギーを補給。体内リズム  
 を整えましょう。
- POINT 3 水分補給**  

 熱中症は室内でも起こります。  
 「のどがかわいた」と感じる前  
 にこまめに水分補給を。
- POINT 4 お風呂**  

 シャワーだけで済ませず、ぬる  
 めのお風呂にゆっくりつかりま  
 しょう。

### 水分補給のタイミング

- 1 運動する前に のんで**  
 ウォーミングアップで  
 体温が上がりすぎるのを  
 防いでくれます
- 2 渴く前に のんで**  
 運動中に水分はどんどん失われます。  
 のどが渴く前にこまめに補給して
- 3 お疲れさまで のんで**  
 あとは帰るだけ…でも、  
 水分補給を忘れずに