

# 笑顔

2021年4月30日  
幸手市立東中学校  
保健室

学校生活が始まり1か月が経ちます。少しずつ疲れがたまってきている人もいないですか。けがをしたり体調を崩したりする人も何人か見られます。体育祭練習やスポーツテストの練習等があり運動量が多くなります。急に暑さが厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、元気に夏を過ごしてほしいと思います。

【保護者の方へお知らせとお願い】

## 1 検温・健康観察の徹底

- (1) 発熱等の風邪症状等がみられる場合は、無理をしないで、家庭での休養をお願いします。(出席停止扱いとなります) また、同居の家族に発熱等の風邪症状がみられるときも出席停止となります。
- (2) 休日でも体調不良時は外出を控え、家庭で安静に過ごすようお願いします。

## 2 熱中症と新型コロナ対策について

熱中症を防ぐには、「こまめな水分補給」「暑さに備えた体力づくり」が大切です。睡眠不足や朝食抜きは熱中症にかかりやすいといわれますので、健康管理をお願いいたします。

- (1) 手洗い後や汗拭きに使用するハンカチやタオルをご用意ください。
- (2) 熱中症予防のための**大きめの水筒**(1日あたり1.2ℓを目安)をご用意ください。運動量の多い日、暑い日は塩分を含んだものをお勧めいたします。



友達にあげることはできません。

## 3 感染がおこりやすく、注意が必要な場面と対策

- (1) **大人数や長時間に及ぶ会食**⇒食事は家族と、友達との会食は自粛しましょう。
- (2) **マスクなしの会話**⇒会話をする時はマスク着用・食事時の会話は自粛します。
- (3) **狭く空間での活動**⇒部屋の換気をします・大勢で集まらないようにします。
- (4) **活動と活動の間**⇒休み時間や部活動の着替えの時間も気をつけます。

## 4 規則正しい生活習慣の確立

十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけ、抵抗力を高めます。

## 5 こまめな手洗い

感染予防の基本は手洗いです。体育の後、トイレの後、共有のものを触った後(特別教室の授業の後)、給食の前後、清掃の後など、こまめに石けんで手を洗いましょう。清潔なハンカチで拭きます。手指用の消毒液は流水と石鹸での手洗いができない時に補助的に使用します。

## 6 マスクの着用

学校生活では通常マスク着用ですが、熱中症予防のために、人との距離を確保できる場合には、マスクをはずし休憩することができます。自転車置き場や昇降口など周りに人がいて人との距離が保てない場合はマスクを着用してください。

連休後に生徒保健委員会からマスクを予備用として3枚配布し、カバンに常備するよう指導しますので、使用した際は、補充をしてください。

## ～早寝・早起き・朝ごはんでパワーアップ～

生徒保健委員会で衛生検査をします。

- 歯ブラシを持ってきているか。
- ハンカチ・タオルを持ってきているか。
- 爪は清潔にし、短く切っているか。
- 朝ごはんは食べてきたか。

長い「つめ」はけがの原因。自分だけが痛いだけでなく人を傷つけることになるので要注意です。



準備運動と整理運動をしっかり行うことで、けがを防止することができます

のどが渇いていなくても、塩分の含まれたスポーツ飲料等をこまめに補給してください。熱中症の予防のために、自分で水分補給を行ってください。

## 令和3年度歯と口の健康に関する標語とポスターの募集

★標語について … 5月12日(水)締め切り

**各クラスの保健委員が全員に用紙を配りますので、ぜひ歯の健康の意識が高まるような標語を考えてください。**生徒全員から標語を募集します。生徒保健委員会で審査会を持ち優秀作品を決定します。最優秀作品は、歯科医師会主催のコンクールに応募します。

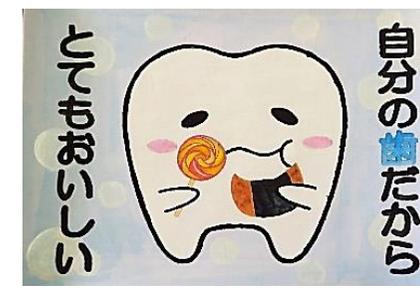
★ポスターについて… 5月24日(月)締め切り

**絵やポスターを描くのが好きな人はポスターを描いてみませんか。**

最優秀作品を歯科医師会主催のコンクールに応募します。

応募してみようと思う人は、画用紙を渡しますので保健室に取りに来てください。

## 令和2年度歯・口の健康ポスター 最優秀作品



たくさんの作品をお待ちしています!

健康診断の結果から...

**身体測定** 太りすぎていませんか？  
おやつやジュースのとりすぎかもしれません。バランスのいい食事と適度な運動も大切です。

**視力検査** 去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょう。

**歯科検診** むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。歯ブラシを小刻みに動かして1本ずついいねいに磨きましょう。

気になるところがあった人は  
おうちの人と相談して受診しましょう

5月病  
って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



- 体**
- ・なんとなくだるい
  - ・食欲がない
  - ・頭が痛い など
- 心**
- ・不安やあせりを感じる
  - ・やる気が出ない
  - ・イライラする など

疲れた時には、十分な睡眠や休息をとるように心掛けましょう。心と体の疲れをとってくれますよ。自分にあったストレス解消法を見つけるのもいいですね。ゲームやスマホのやりすぎには気をつけてください。悩みや相談がある人は、保健室や担任の先生、相談室の先生に話してみましょう



慣れてきたころ 気をつけたいことは



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？



5月 自転車  
安全利用  
推進月間



自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。



マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

できているかな？ 清潔な生活

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ  | 毎日持ってきている             |
| <input type="checkbox"/> つめ    | 短く切っている               |
| <input type="checkbox"/> 歯みがき  | 食後にみがいている             |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | いつもポケットに入れている         |
| <input type="checkbox"/> 手洗い   | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |

体を清潔に保つことは  
病気やケガの予防につながります



元気に過ごす ポイント 3 つ！

たっぷり栄養

好き嫌いは  
していませんか？



しっかり運動

外で体を  
動かしましたか？

ぐっすり睡眠

早寝早起き  
できていますか？

