

保健だより 7月

令和2年6月29日発行

休校が明け、約1か月が経ちました。学校にみなさんの元気な声が聞こえ、とてもうれしく思います。一方で、新型コロナウイルス感染症は未だに落ち着かず、未だ油断ができない状況です。この病気とは長い闘いになりそうですね。私達は「新しい生活様式」をしっかりと習慣づけ、自分とみんなの命を守るようにしましょう。

学校での「新しい生活様式」とは…

- ① 毎朝、検温する。(体調がいつもと違う時の登校は無理をしない。)
- ② マスクを着用する。(体育・部活では外して大丈夫です。)
- ③ 手洗い・うがい・消毒を行なう。
- ④ 人との間隔をできるだけ2m(最低1m)開ける。
- ⑤ こまめに換気をする。

体温、正しくはかれていますか？



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

学校にも、昇降口に「熱中症掲示板」を設置しました。暑さ指数(WBGT)とは人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射(ふくしゃ)熱の3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数が28℃を超えると危険です。みなさんも、必ずチェックして、予防に努めましょう。

学校が始まって 体調はどうか？

生活リズムはどう？

- * 朝気持ちよく起きられるかな？
- * 寝る時間は遅くなってないかな？
- * ごはんはおいしく食べられるかな？

からだの症状

- * かぜのような症状はないかな？
- * おなかの様子、頭痛も大丈夫かな？

こころの状態

- * そわそわしたり、焦りがあったりして落ち着かないことはないかな？
- * やる気がなくて「しんどいな～」と思う事が続いているかな？

不安やいらいらがあっても大丈夫。あなたならではの方法でストレスをためないでくださいね。

- * おしゃべりする。
- * からだを動かす。
- * ランニングをする。
- * 読書する。
- * 音楽を聞く。



参考 国立成育医療センターホームページ