

保健だより 8月号

令和2年8月5日発行 麻生中保健室

だんだんと暑さが増し、夏らしい気候になってきました。今年は夏休みが短いため、猛暑の時期に学校生活を送ることになります。今まで経験したことがないことなので、疲れを感じるといいます。体調を崩さないために気を付けなければならないことは「規則正しい生活を送ること」です。夏休み期間も、「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、夏の学校生活を乗り切れる身体をつくりましょう。

夏バテ…こんなことに心当たりは？



朝食、きちんと食べていますか？詳しく聞いてみると、「スティックパンだけ」「牛乳だけ」という人も…。それだけでは成長期の身体に必要な栄養が摂れていませんね。食育の授業で学習したことを、生活に生かせるようにしていきましょう。

※毎日の検温、忘れずに！

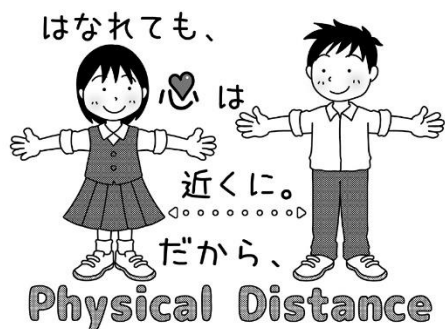
コロナウイルス感染症が再び増加し続け、私たちは感染の危険と隣り合わせの状態にいます。検温チェック表を翌月初めに提出してもらいます。毎日記録をし、検温チェック表をなくさないようにしましょう！

Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること



正しいマスクのはずしかた



新型コロナウイルス感染症の流行は収まる心配がなく、長い闘いになりそうです。私達にできることは、予防策をきちんと講じ、自分がうつらないこと、そして大切な人にうつさないことです。

心の不安、ためこまないで

全世界に拡がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルス感染症。治療薬やワクチンがない未知のウイルスは、私達にさまざまな不安をもたらしています。

▼感染の不安(自分、家族、友達) ▼生活・行動の制限による不安やストレス

▼メディア、ネットの情報による不安

悩みや不安をため込まず、誰かに相談したり、気持ちを伝え合ったりすることで心の不調を防ぎましょう。

