

ほけんだより 8月

枚方市立長尾西中学校
保健室
2020

夏休みです！

何回も何回も...
しっこいようぞごめんね。

今ごろオリンピックをやっていたはず...の夏が、コロナウィルスの流行でこんなことに

思い出してください6月のことを。やっと学校が始まる！そのための条件がありました。それは、「マスクをする」「教室に入るときに石鹸で手を洗う」「3密を避ける」です。いざ始まってみると、はじめは守れていたのに、だんだんこの条件を守ることができない人たちが出てきました。「マスクを外してのおしゃべり」「大きな声で叫ぶ」「友達との距離が近い」そして「手洗いをしない」などです。はじめは驚くほどポンプ石鹸の減り具合が早く、しっかり手を洗ってくれていたのですが、最近は学年が上がることに減りません。登校後の手洗いも石鹸を使わず流すだけの人がいるとか...**心配です。**大阪は、全国で2番の感染者数で、市内の中学校や近くの長尾高校も休校になりました。4月よりも、もっと身近にコロナウィルスの感染が拡大しつつあります。初心に戻って予防をしっかりやりましょう。

せけん(石鹸)の香りが変わるかも...お楽しみに-

- ・学校内ではマスク着用。(予備マスクを持ってきましょう)
- ・登校時や昼食前、掃除後・クラブ前後・体育前後などは、必ず石鹸で手洗いを！
- ・ものの貸し借りはしない。タオルは毎日清潔なものを持ってきましょう。

保健室からのお知らせ

コロナウィルスの感染防止策をした上で、検診検査を始めます。検診前に**検温と消毒**をします。マスク忘れの無いようにしてください。

健康診断が始まります

- 8月20日(木)1年心電図検査
25日(火)全学年尿検査①
26日(水)全学年尿検査②
3年女子内科検診
27日(木)1年耳鼻科検診
9月 1日(火)1・3年男子内科検診
2日(水)全学年眼科検診
2年女子内科検診
3日(木)2・3年男子内科検診
9日(水)1年女子内科検診

※歯科検診は10月予定です。

学校が再開したとき、「朝起きられない」「だるい・ねむい」といった人が多くいました。ゲームや動画などを見たりして、時間の間隔が乱れていた人もいて、**また！**あの生活になってしまっは、コロナウィルスに感染しやすい体になってしまいます。生活リズムをしっかりキープ！！



危険です



自転車スマホも97%!!



トラブルのもと!



生だっけ! なりませ!



歩きスマホ

自分や友人の個人情報を書きこまない

標や下着の写真撮影・送信しない

悪口を書きこまない

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は...

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを勝手に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみる |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



冷 暑い日に体温を下げる工夫は…



- 夏野菜（ナス・キュウリ・スイカなど）を食べる
- 風通しのよい服を着る
- 首やひざの裏などを冷やす

冷 & **温** 上手に使い分け！

温 冷えすぎた体をいたわるために…

- あたたかいものを食べる
- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- 湯船につかる



睡眠でこころとからだのメンテナンス



- | | | | |
|--------------|--------------|---------|---------|
| 疲れがとれる | 勉強にしっかり取り組める | やる気が出ない | 集中力が下がる |
| 朝食がおいしく食べられる | 病気になるにくい | イライラする | 肌が荒れる |

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。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

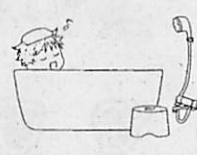
水分補給



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。



次のうち、熱中症になりやすい人は？

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人

こたえは…
①②③全部！

運動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険！ どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう！



夏バテ こんな人は要注意！

冷たいもの大好き！

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？



クーラー大好き！

設定温度は低すぎませんか？



夜ふかし大好き！

遅くまでゲームやスマホをしていませんか？



水分補給のタイミング

① 運動する前に

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

のんで



② 渴く前に

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

のんで

③ お疲れさまで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

のんで

夏休みにしつかり体調を整えて2学期元気に登校できるようにしよう。