

ほけさんだより 9月

下館西中
保健室
R2.8.21

短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。普段なら夏休みの時期なので、とても暑い日が続いていることに加え、短い休みだったので1学期の疲れがとれていないのでは?といった様子が見られます。そこで大切なことは「睡眠・食事・水分・休養」です。運動会練習もはじまり疲れがたまっていくので、自分の心と体に耳を傾けて生活してみてください。

9月の保健行事

検査の日程がつまっています。
準備等忘れがないようにお願いします。

日にち	検診	時間	対象学年	準備等
9日(水)	内科検診	13:15~	2年生 3-1 3-2	体操服
10日(木)	歯科検診	8:45~	3年生 1-1 1-2	歯磨きを忘れずに
11日(金)	耳鼻科検診	13:15~	3年生	
15日(火)	耳鼻科検診	13:15~	2年生	
16日(水)	耳鼻科検診	13:15~	1年生	
17日(木)	歯科検診	9:00~	2年生 1-3 1-4	歯磨きを忘れずに
28日(月)	内科検診	13:15~	1年生 3-3 3-4	体操服

AEDの設置場所を知っていますか?

下館西中には2つのAEDがあります。みなさんは設置場所を覚えているでしょうか?人が倒れてしまい、AEDが必要な時に、取りに行って戻ってくるまでの時間は、5分以内が望ましいとされています。

教室で...校庭で...体育館で...駐輪場で...もしもの時は起こらない方がいいですが、もし必要になった時に、どこに取りに行くと近いのか、頭の片隅に入れておいてもらえるとうれしです。設置場所は職員玄関と体育館玄関です!!



みんなできづかい 心だんのせいから

ひととのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



手をあらう / しょうどくする



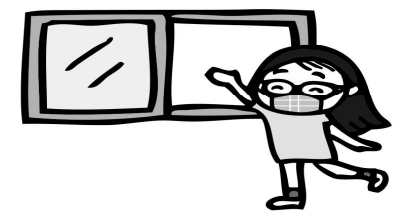
周りに人がいない時は外してもOKです。

マスクを外す=話をしないを徹底しましょう。

マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする



運動会に向けて

今年は熱中症対策だけでなく、コロナ対策をしながら練習に励んでください。

晴れた日は、帽子をかぶるだけで頭の温度は10℃違うそうです!



1 体育や練習の時にはマスクをはずす

休憩中は人との距離を意識したり、大声を出してふざけたりしないようにしましょう。

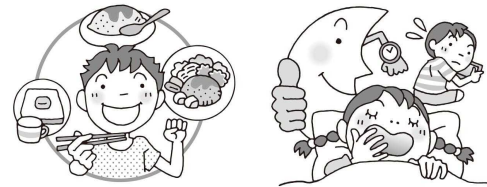


2 帽子をかぶる

部活で使用している帽子がある人は、その帽子を使用しましょう。自宅にある帽子でもかまいません。(形や色については鳩貝先生が体育の時間にお話されたことを参考にしてください)自分の健康を守るために、かぶるようにしましょう。

3 こまめに水分をとろう

休憩の時間には、必ず水分補給をしましょう。
「のどが渇いていないから大丈夫」→×
「のどが渇く前に飲んでおこう」→◎
運動する際にはスポーツドリンクが望ましいでしょう。



4 睡眠・栄養で元気な体を作ろう

規則正しい生活リズムが基本です。8~9時間の睡眠を確保する、朝食は必ず摂るようにしましょう。

運動会練習期間中は、遅くとも11時までは布団に入りましょう(保健委員会キャンペーン)

心の不調、ため込まないで

感染が拡大している新型コロナウイルス。有効な治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、今も様々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
- ▼進路などを含めた将来の不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がありますが、目に見えないウイルスと戦うのは難しいところもあります。「コロナ疲れ」という言葉もあります。なるべく自分だけではため込まずに、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調にならないようにしたいですね。

