

すこやか

令和3年7月19日
四国中央市立土居中学校
保健室 No. 4

1学期も終わりが見えてきました。1学期を振り返ってみてどうでしたか。明後日から42日間の夏休みが始まります。夏休み中も、引き続き感染症予防をしながらの生活が大切になります。元気で充実した夏休みを過ごすためにも、健康管理をしっかりしていきましょう。けがや事故のない夏休みを過ごしてください。



一人ひとりの基本的感染対策(三つの基本)

身体的距離の確保	マスクの着用	こまめな手洗い
 2メートルはあける	 鼻と口をしっかり覆う (熱中症のリスクを考慮し、 適宜マスクをはずす)	 石けんを使い30秒以上

私たちは引き続き、自分のため、そして大切な人のために、私達一人ひとりができることを考えて行動することが求められています。一人ひとりの基本的感染対策である「①身体的距離の確保 ②正しいマスクの着用 ③こまめな手洗い」は当たり前のこととしてとらえ、行動に移してください。

夏休み中も、毎日の体温測定と体調のチェックをして健康観察表に記入しましょう。体調が少しでもいつもと違うなど感じたら、家族の人に相談し無理をしないようにしましょう。

保護者の方へ ～健康診断結果を受けて～

今年度の定期健康診断の実施にあたり、感染症対策をはじめ、保護者の皆様からのご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さまには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、できるだけ機会をみつけて受診していただければと思います。(※ 学校健康診断は、病気・異常の疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。)



なお、健康診断やその結果に限らず、お子さまの心身の健康、発育発達などについて気付いたことや気になることがありましたら、学校や保健室までいつでもお気軽にご相談ください。夏休み中の生活について、みなさんに伝えたいことがあります。

●規則正しい生活リズムで生活しよう！



【夏休みの生活設計】で具体的な生活目標を立てたと思います。
「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

生活習慣で大切なことは、「タイムマネジメント力を身に付け、だらだらする時間を減らすこと」です。自由な時間が増える夏休みは、普段できないことに挑戦するチャンスでもあります。同時に、あなたの意志力も問われるときでもあります。夏休みの長さはみんな同じ。その中身を決めるのはあなたなのです。1日24時間限られた時間の中で、何の時間を増やしていきたいか、そのためには時間をどう使えばいいか、自分の生活の中でしっかり考えましょう。

●熱中症を予防しよう！

こまめな休憩と水分補給を心掛けましょう。また、普段から朝食をしっかりとることや、十分に睡眠をとることなど、規則正しい生活を心がけることも大切です。

【水分補給のポイント】

軽い脱水症状の時は
まだ喉が渴いた感じがしません

- 運動を始める前に水分補給
- 喉が渴く前に水分補給。
- 激しい運動をする時には、30分に1回の水分補給。
- 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。



【熱中症時の応急手当】

- 服をゆるめて日陰で休む。
- 氷で、首、わきの下・太ももの付け根を冷やす。(体表に近い太い血管)
- 経口補水液で水分補給。



※意識がはっきりしない、症状がよくなり
ない時は医療機関へ

●誘惑から自分を守ろう！

夏休みは誘惑がいっぱいです。お酒、たばこ、夜遊び、外泊、万引き…周りの友達もやっているから、誘われたから…とそんなことは理由になりません。好奇心だけで行動しないで、自分のため、友達や家族のために、きちんとNOと言いましょ。誘いを断ることは、自分と自分の将来を守ることであります。何がよくて何がだめなのか、しっかり考えてください。



また、夏休みはSNSでのやり取りも増えると思います。自分も友達も傷つけることがないように、使い方を考えましょ。