

ほけんだより



梅雨つゆが明けると夏本番あ なつほんばんです。急にきゅう気温きおんが上がった日は、
 体調たいちようが悪わるくなりやすく、熱中症ねっちゆうしやうにもなりやすくなります。
 特に今年とく ことしは、マスクをつけなければならない場面ばめんもあります。
 常につねマスクをつけるのではなく、外はずしていい時にはマスクとぎ
 を外はずし、合わせて水分補給すいぶん ほきゆうを心掛こころがけましょう。

7月の保健目標 **夏を元気に過ごそう!**

心や体が「しんどい」時は、我慢しないでね

新型コロナウイルス感染症しんがた かんせんしやうの流行りゆうこうによる臨時休業りんじきぎゅうぎやうが終わり、学校がっこうが始まってから約1ヶ月げつ たが経ちました。からだやこころの調子ちやうしはいかがですか？そろそろ、疲れつかが出てくる頃ころかもしれません。学校がっこうが始まっても、まだ「自粛」や「我慢」しなければいけないことが多く、新しい生活様式せいかつようしきになれるまでには、時間じかんが必要ひつようですね。
 イライラしたり、ウイルスのことが心配しんぱいになったりして、心こころや体からだが「しんどいな」と感じたら、いつでも保健室ほけんしつに相談そうだんに来てくださいね。

「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえ
 ば？ うなぎはもちろ
 ん、他にも「う」のつくもの
 を食べると、元気に夏を過
 せると言われ
 ています。



うなぎ

タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。



これらの食材を取り入れて元気に毎日を！

熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して。



こんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



保護者の方へ

「定期健康診断について」

毎年4月から6月に実施されている「定期健康診断」は、新型コロナウイルス感染症による臨時休業により、大幅に実施が遅れています。

今後、歯科健診、耳鼻科検診、心臓検診（各1年生）、胸部レントゲン撮影（高等部・専攻科1年生）が実施される予定ですが、お子さんの体調で「おかしいな?」「いつもと違うかな?」など感じたときは、健康診断を待たずに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

また、健康診断終了後、所見があった場合にはお知らせを出しますので、できるだけ早く医療機関を受診するようお願いいたします。

「発熱等の風邪症状で登校できなかった幼児児童生徒の登校再開の判断について」

梅雨に入り、気温の変化が大きく天候も不安定なため、体調を崩す人がぽつぽつ出てきています。例年この時期は、手足口病、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症など様々な感染症が流行する時期でもありますが、現在は特に新型コロナウイルス感染症について慎重な対応が必要です。そのため、お子さんに発熱等の風邪症状がみられた場合は、学校には登校せず、かかりつけ医等を受診し、医師の診断に基づき、登校の可否について判断をお願いいたします。

また、学校では感染症の対応について学校医と相談して判断をしますので、何かお困りのことがある方は担任または保健室にご相談ください。

