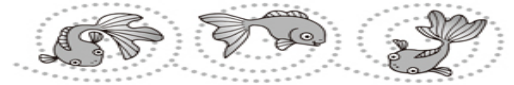


げんきかな

5

令和 2 年 (2020 年) 8 月 3 日
長浜 養護 学校 保健室 NO.



7 月 21 日から 学校 が 午前 中 登校 となり、毎年 とは 違 う 夏 ですね。毎日、暑 い 日 が 続
いて います。し っ かり 水分 補 給 を し ながら、暑 さ に 負 け ず に 健康 に 過 ぎ して い け ま し ょ う。し
っ かり と 夜 に 寝 て 一 日 の 疲 れ を と っ て、元 氣 に 登 校 し て く だ さ い ね。今 月 は、8 日 (土) か
ら 23 日 (日) ま で 夏 休 み と な り、24 日 か ら 2 学 期 が 始 ま り ま す。夏 休 みの 間 も 生 活 リ ズ
ム を 崩 さ ない よう に 過 ぎ て く だ さ い ね。

8 月の保健行事

3 日 (月)	身体測定 (中学部)
4 日 (火)	身体測定 (中学部)
5 日 (水)	身体測定 (小学部)
25 日 (火)	身体測定 (高等部男子)
26 日 (水)	歯科検診 (高等部 中学部一部)
27 日 (木)	身体測定 (高等部)
28 日 (金)	歯科検診 (小学部、中学部一部)
31 日 (月)	身体測定 (中学部)

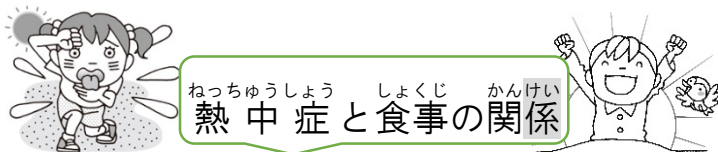
お願い

保健連絡袋の中身を確認
して、5 日 (水) ま で に
ご返却ください。



校医による検診などを裏面の通り行 う た
め、検診結果を「けんこうのきろく」に記載
し再度お返しすることになります。

エアコンをつけていても換気が必要です。それは、エアコンだけでは空気の入替
えはできないからです。エアコンの温度設定を低めにしながら、30 分に 1 回以上、
数分間程度、窓を全開して換気をするのが望ましいです。



熱中症と食事の関係

日本人の水分の摂取源は、穀物から 51%、飲
み物由来が 49% と言われています。

そのため、朝食を食べてないと、エネルギー
不足だけでなく、水分も供給されず、熱中症に
なりやすいといえます。朝ご飯を食べる習慣を身
につけましょう。



熱中症の時などに生理食塩水を
摂取すると水分が吸収されやす
いです。生理食塩水の作り方は、
みず 水 500ml に 食塩 4.5g です。



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?

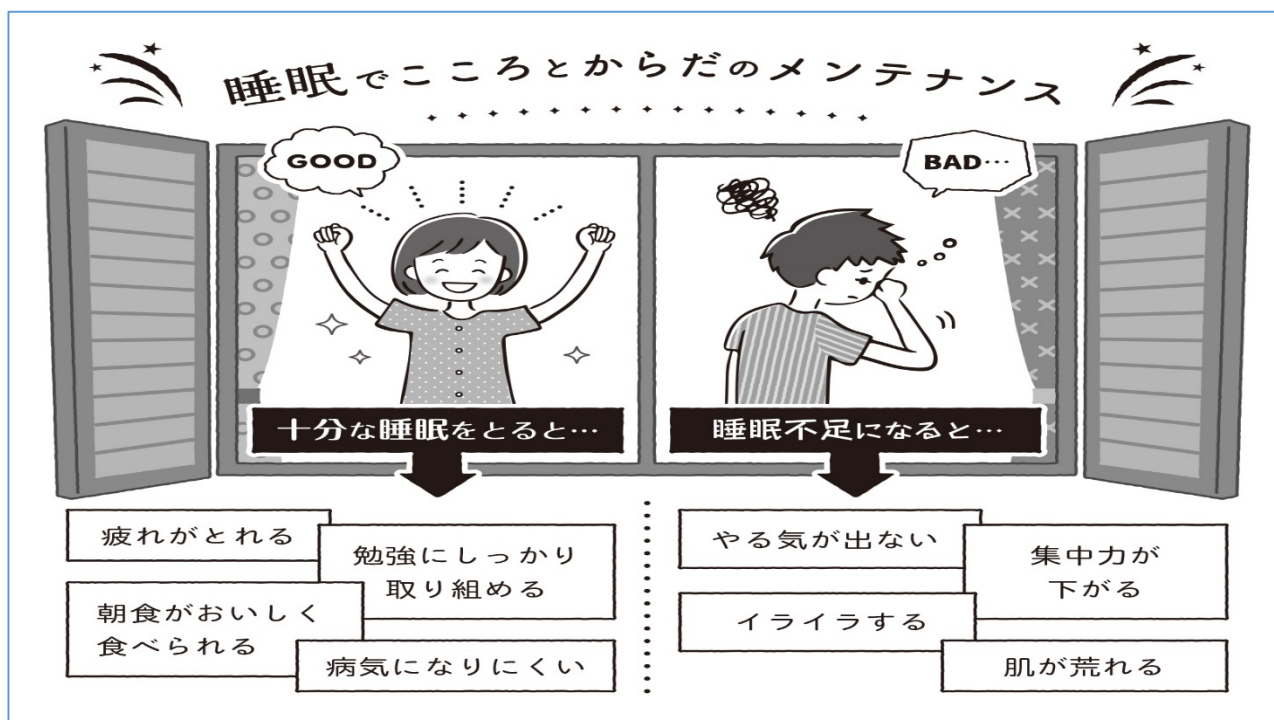




が っ き ほ け ん ぎ ょ う じ よ て い
☆ 2 学 期 の 保 健 行 事 予 定 に つ い て ☆

に ち 日	時	検 診 内 容 など	対 象		
			しょうがくぶ 小学部	ちゅうがくぶ 中学部	こうとうぶ 高等部
8 月 2 6 日	水	歯科 検診		○一部	●全員
8 月 2 8 日	金	歯科 検診	○一部	○一部	
9 月 3 日	木	フローティング 前 検診 やまの 子 前 検診 ・ 内科 検診	○一部		
9 月 8 日	火	歯科 検診	○一部		
9 月 9 日	水	眼科 検診	●全員	●全員	●全員
9 月 1 7 日	木	耳鼻科 検診	○一部		●全員
9 月 2 5 日	金	内科 検診			●全員
1 0 月 1 日	木	耳鼻科 検診	○一部	●全員	
1 0 月 2 3 日	金	内科 検診 小 6 修学 旅行前 検診	○一部		
1 0 月 2 7 日	火	内科 検診 中 3 修学 旅行前 検診		●全員	
1 2 月 9 日	水	フッ素 塗布 (希望者)	●全員	●全員	●全員

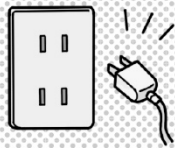
コロナウイルス感染予防のため、できるだけ検診場所を広い部屋にし、部屋に入る人数を制限し、前後の手洗いや健康観察を行い、校医の先生と相談しながら実施していきます。



こころとからだのバランスがとれていると健康けんこうといえます。ストレスがおほ多くたまるとバランスも崩くずれます。暑あつい、眠ねむい、痛いたい、空腹くうふくなどもストレスの一つです。暑あつい夏なつ。暑あついだけでストレスがたか高い状態じょうたいです。睡眠すいみんをしっかりととりましょう。

継続して、習慣づける… 感染予防対策

「せっでん」できる? O×クイズ



①つか
使っていない
「でんかせいひん」
のプラグをぬく



②れいぞうこの中身は
できるだけ
たくさんつめる



③おうちの人と
いっしょの
部屋ですごす



④せん
洗たくは
1回にまとめず、
少しずつわかる



⑤「ベンザヒーター」
つきトイレの
ふたをしめる

夏のせっでんといえば、まず「エアコンを使いすぎない・温度を下
げすぎない」ことが思いつきます。でも、夏バテや熱中症にも気をつ
けたい! そのときの暑さや自分の体調なども見ながら、くふうをし
ながら、せっでんに取り組んでください。また、ほかにもなにかで
きることはないか、おうちの人と話し合ったり、いっしょに調べたりし
てみましょう!

(こたえ) ①…○ ②…× ③…○ ④…× ⑤…○

他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか?

こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか?

これらは、コロ
ナウイルス感染
予防だけでな
く、あらゆる感
染予防につな
がります

手洗い後、
水気を
拭き取っていますか?





継続して、習慣づける

感染防止対策として『ソーシャルディスタンス生活様式』など徹底を呼びかけられ、感染症の対策として周知されてきた行動が含まれます。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオ
ハンカチを共
用していませんか？

できていますか？ ^{はな} ^{かた} 正しい鼻のかみ方

正しいかみ方 ^{かた}



かたほうの『^{こぼな}小鼻』を
おさえ、もうかたほうを
ゆっくり、^{すこ}少しずつかむ

よくないかみ方 ^{かた}



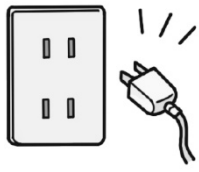
りょうほういちどにかむ、
いきおいをつけて
^{ちから}力いっぱいかむ

よくないかみ方 ^{かた}をしていると、^{はな} ^{みみ}鼻や耳をいためることもあります。なお、鼻をかんだティッシュはゴミばこ（できればフタつき）にすてて、そのあとは手あらいもわすれずに。

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。





しんぱい...



こわい!



つかれる~