

# 保健だより

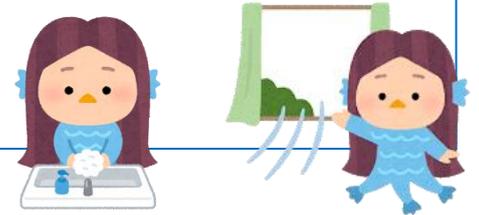


R 2 . 6 物部中学校 保健室

じめじめと蒸し暑さを感じる梅雨の時期となりました。気温の変化で体調を崩しやすい時期になりますので、衣服の調節や規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 感染症対策を引き続きお願いします

- ①登校前の家庭での検温・健康観察の実施。(熱があったり風邪の症状がある場合は家庭で様子を見てください)
- ②マスクの着用・咳エチケットを守る。
- ③手洗い・アルコール消毒の実施。
- ④ソーシャルディスタンス(フィジカルディスタンス)を保つ。
- ⑤3密を避ける。



## ★熱中症に注意しましょう！

体調に変化があれば、無理をしない。

こんな時は要注意！

- めまい・立ちくらみ
- 気分が悪い・気持ち悪い
- 頭痛
- だるい

このような症状以外にも体調に変化があれば周りの人に伝えましょう。

→すぐに涼しい場所に移動して水分補給&冷却

暑い中でのマスク着用で・・・

体内に熱がこもりやすくなる

喉の渇きを感じづらくなる



熱中症予防策



例年以上の水分補給を

涼しいうちに運動し、発汗の「練習」

熱中症は予防が大切！

- のどがかわいてなくてもこまめに水分補給をする。  
→塩分もとれるスポーツドリンクが望ましい。
- 暑さに備えた体作りをしておく。  
→本格的に暑くなる前から軽い運動を始め、発汗で体温を下げられる体を作る。

## ★このようなときはマスクをはずしてもOKです！

新型コロナウイルス感染症の予防のため、毎日マスクを着用していると思います。しかし、今の季節はマスクをしていると息苦しかったり蒸し暑かったりと熱中症のリスクが高まるのが心配されています。

熱中症も命に関わる危険があることを踏まえて、次の場合にはマスクを着用する必要はありません。

- ①登下校中
  - ②体育や部活動で運動をする時
  - ③暑さで息苦しいと感じた時などは、一時的にマスクを外して呼吸をするなど自分で判断する。
- ※ただし、周囲との距離をとることと近距離での会話は避けるなどの注意は必要です。



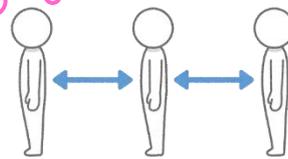
## 健康診断の日程が変更になります。

新型コロナウイルス感染症の影響で予定されていた健康診断の日程が以下の通りに変更になります。

- 6月24日（水）小児生活習慣病予防健診（2年生） 貧血検査（1、3年生）
- 6月30日（火）心臓検診（1年生）
- 10月 1日（木）腎臓検診（全学年）
- 11月17日（火）腎臓検診2次
- 内科検診・歯科検診 決定次第連絡します。（2学期以降）

健康診断中もマスク着用・間隔を空けて並ぶ・換気など感染症対策をしっかり行いましょう！

間隔を空けてお並び下さい



## スクールカウンセラーさんの紹介です。

物部中学校には月に約3回、スクールカウンセラーのこばやしちかこ小林親子先生が来校します。

スクールカウンセラーさんは、一言でいうと「こころの専門家」です。上手くいかないことがあったり、友達とケンカをしてしまったりして悩みを抱え、心の元気、やる気がなくなってしまうことが誰にでもありますね。そんなときに悩みを聞いて、どうすればいいかを一緒に考えてくれます。また、先生たちやおうちの方たちの相談を受けたり、みなさんがより楽しく元気に過ごせるように、専門家としてアドバイスをくれたりします。先生が学校に来る日は、毎月第1・2・4火曜日で、相談時間は9:15～17:30の間で1時間程度です。保護者様からの希望も受け付けております。詳しく聞きたい方、相談を希望される方は、担任、または担当の養護教諭 大根田まで連絡をしてください。

月	日にち
6月	2・9・23・30
7月	7・14・28
8月	25
9月	1・8・29
10月	6・20・27
11月	10・24
12月	1・8・22
1月	12・26
2月	2・9
3月	2・9

スクールカウンセラー

小林先生

来校日

