

保健だより

令和2年6月15日 笹原中学校保健室発行 No.12



今日から全員集合です コロナ対策、熱中症対策！

臨時休業に分散登校。生活リズムを整えて、我ながら上手く過ごせたな～！という人も、毎日イライラしてストレスたまったよ～！という人も、どちらの人も、本当によく頑張りました。大変でしたね。新しい仕組みに適應するみんなは、本当に偉いといつも感心します。さて、コロナも心配ですが、暑さも心配。気をつけて過ごしましょう。

今すぐ始める 熱中症対策

湿度の高い暑さになり、慣れていない今こそ、要注意。今日から通常登校、部活動も始まります。熱中症対策、万全に！！



①体調管理

栄養、睡眠、十分にとってください。早寝、早起き、朝ご飯！体調が悪い時は早めに先生に伝えましょう。

②こまめな水分補給

喉が乾く前から水分をとる。休憩時間に、「お茶飲んだ？」と、声をかけ合おう。もちろん、体育前後にも。

③涼しさを感じる工夫

直射日光を避けるため、休憩は日陰です。帽子をかぶる。吸湿性、通気性のよい服を着る。うちわであおいで体感温度を下げるなど。工夫して対策を！

お願い！水分の持参

新型コロナウイルス感染防止のため、ウォータークーラーが使えません。これから気温も上がり、水分補給がより一層必要になります。毎日、多めに準備をお願いいたします。



NO！回し飲み！
友達からも
もらわない！！

◎スポーツドリンク飲料の持参について

熱中症対策のため、お茶だけでなく、スポーツ飲料を持参しても構いません。汗をたくさんかいた時は、失われた水分とともに塩分を補給することが必要です。体育や部活動のある日、特に気温が高い日など、必要に応じて準備をしてください。

心のメンテナンス

今の気持ち

ようやく通常登校です。ですが、いつもと違った授業、部活、できなくなった行事…イライラしたり、気持ちが乱れて当然です。感情を抑え込まず、遠慮なく吐き出してください。友達に、家族に、先生に。保健室もありますよ(^_^)

保健室からひとりごと

新しい生活様式の提案。それは、人と会う時は2メートル離れる。握手をしない。食事は無言。なんとも、さみしい新しい生活です。これに慣れてしまうのは怖い、慣れたくない。そういった気持ちを忘れずに、引き続き、感染予防に取り組み、学校生活を続けていきたいと思えます。人と話さない方が気楽でいい…それは、やっぱり違うよね。家族としか喋らなかつた休業期間を経て、「友達と喋るだけで楽しい！」と、話す生徒がいました。その気持ち、どうかいつまでも大切にしてください。今日から、全員集合です。

大声を控えるよう言われますが、元気まで控える必要はありません。やっと、全員揃いました。嬉しい気持ちで、さわやかに始めよう。

元気にいこう！

全員集合

