



# 保健だより

令和2年8月19日 笹原中学校保健室発行 No.14

## 今年の暑さ、我慢は危険です 熱中症、早めの対応を

毎日びっくりするような高い気温が続いています。暑さに慣れると言いますが、この暑さには、なかなか慣れることはできないように思います。ちょっといつもと体調がちがうな？、思った時は、早めに先生や、近くの友達に伝えてください。早めの行動が大切です。この危険な暑さ、油断ができません。

くらくらする・頭が痛い

気持ちが変わる・手足がしびれる

### いつもと違う、熱中症かも？と、思ったら…

#### 我慢をしない！早めに申告！

- ・すぐに伝える！めまいがしたら、その場にしゃがむこと！



#### 身体を冷やして体温を下げよう！

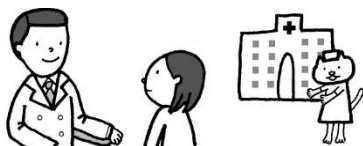
- ・氷で首の後ろ・脇などを冷やす。
- ・すぐに日陰や冷房の効いた部屋に移動。
- ・治った！と思っても、その日は涼しい部屋で安静にする。
- ・お風呂の温度はぬるめにしましょう。

#### 水分・塩分の補給をしよう！

- ・たくさん汗をかいている時は塩分も。
- ・自力で水分がとれない場合は、暑さで胃腸が弱っています。病院を受診。

※決して大げさではなく、早めの行動が命を守ります。我慢 NG!

## 保護者の方へ 健康診断について



健康診断の実施に伴い、『健康状況調査票』(A3 サイズのプリント)を配布しました。年度当初にご記入いただきましたが、実施が2学期となったため、再度お願いすることとなりました。大変お手数をお掛けいたしますが、現在のお子様の健康状況をご確認の上、ご記入をよろしくお願ひします。8月21日(金)締め切りです。

また、内科健診の服装につきまして、本年度より、下着の着用を希望する場合は、健診に支障がないものの着用が認められています。裏面をご確認ください。

## 食中毒に注意 金属製容器

金属製の水筒にスポーツ飲料を入れる時は、キズの有無を確認。水筒内にサビやキズがなければ大丈夫。その日のうちに飲み、長時間保管しないなどに気をつけてください。最近ではスポーツ飲料対応水筒もあります。より安心です。

## 保健室からひとりごと

新型コロナウイルス感染症の出現当初、どんなウイルスなのかよくわからないけれど、「手洗いは効果があるらしい」「人とは会わない方がいいみたいだ」「マスクを買わないと」色々な情報が流れ、行動しました。それから約半年。なかなかウイルスは収まりませんが、科学的にわかってきたことは増えました。「手洗いを続けよう」「人と話す時はマスクをしよう」「布マスクでもいい」決して対策を緩めるのではなく、過剰に行うのではなく、専門家の研究でわかってきた効果のある対策をする。やっぱり手洗いとマスクかな。みんなの健康が一番。

「よし！」「いける！」「できる！」「よくない気分の時こそ、前向きな言葉を言ってみる。思い込みでもいいじゃないか。気合い注入！

言葉で  
気合いを入れる

