生徒・保護者のみなさまへ

保健だより

令和3年6月14日　笹原中学校保健室発行　No.3

6月の日差しは強い！

熱中症対策！水分補給

例年より早い梅雨入りでしたが、先週は日差しの強い日が続きました。暑さにまだ慣れていない今こそ、熱中症対策をよろしくお願いします。まずは、十分な睡眠時間の確保と、たくさん食べること。生活習慣は健康の基本です。あわせて多めの水分持参につきまして、ご準備をお願いいたします。

コロナ対策！熱中症対策！

暑いと感じた時、体育や部活動で運動する時は、マスクを外す。ただし、人との距離をとることを忘れずにお願いしま

常にマスクをしているので、喉の渇きに気付きにくくなっています。休み時間に一口。喉が渇いていなくても水分補給！

感染予防のため、友達に分けてもらう、回し飲みは NG！多めに持参し、足りなくなったらウォータークーラーで水筒に汲んでください。

水分の持参について

水分を毎日必ず持参してください。身体に水分が足りないと、汗をかけず、体温を下げることができません。多めの水分持参を、よろしくお願いいたします。

◎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。ペットボトルで持参する場合、ゴミは必ず持ち帰ってください。

ワクチン接種副反応 お知らせ

伊丹市もワクチン接種が進んでいます。以前お知らせしましたとおり、ご家族がワクチンを接種され副作用として発熱や風邪症状のある場合につきましては、感染に関わるものではないという判断のため、生徒は登校可能です。よろしくお願いいたします。

受診をお願いします 治療勧告書

実施を終えた健康診断について、受診をお勧めするものをお知らせしています。勉強、ゲーム、授業や課題でもiPadを使うなど、目は思っている以上に疲れています。目を休める時間、十分にとってくださいね。全ての結果は7月頃にお知らせいたしま

保健室からひとりごと

暑さの厳しい6月ですね。みなさん、衣服の調整はできていますか。上下長袖の体操服を着ている人が多いように思います。「しんどいです」「暑いです」と保健室に来る生徒の中にも、上下しっかり長袖を着ていて、そりゃあ暑いだろう･･･と思ってしまいます。体育や部活動など運動の時はもちろん、登校時や室内にいる時も、熱中症になる危険はあります。暑いなと思ったら、長袖を脱ぐ。寒かろうが、暑かろうが我慢！というのは、危険です。自分の命、健康を考えて、さわやかな服装で過ごせるとよいですね(^_^)

テスト前こそ、睡眠力アップ作戦

寝る直前は、テレビ・スマホ時間を少なめに。悩み事や机の上が散らかっている事も眠れない原因になるそうです。できる対策をして、質の高い睡眠を。