

ほけんだより 7月号



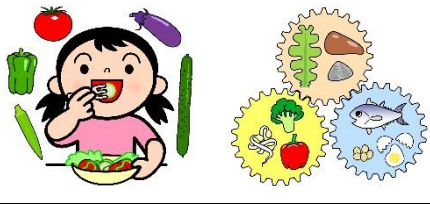
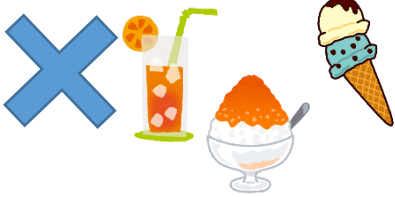




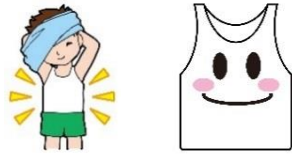
令和3年7月

コロナウイルス感染症の広がりがまだまだ収まらず、身近に感染例を聞くこともあります。変異種においては人と人の距離を2.5m必要とする情報が伝えられ、感染対策の難しさを感じています。本校も「まん延防止等重点措置」期限の延長下で活動・行事を行っていくことになりました。宿泊は場所を変えるなど、制約もありますが、感染対策をしっかりと、有意義な行事にしていきたいと思えます。

7かつのほけんもくひょう

なつをげんきにすごそう

☆夏休みを元気に過ごすために☆

<p>はやね はやお 早寝・早起き</p> 	<p>うんどう 運動する</p> 	<p>バランスよく食べる</p> 
<p>つめたいものを食べ過ぎない</p> 	<p>れいぼうはひかえめに</p> 	<p>テレビ・ゲーム・スマホは時間を決める</p> 
<p>そと 外ではぼうしをかぶる</p> 	<p>みず ちゃの お水やお茶を飲む</p> 	<p>したぎ 下着を着る (汗をとり、涼しく過ごせます)</p> 

☀ ねっちゅうしょう ようじん 熱中症にご用心 ☀



熱中症とは、暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の水分が不足したりして汗が出なくなり、体内に熱がたまり、様々な症状が出ることです。外にいるときにしかならないと思われがちですが、部屋の中で活動をしていても熱中症になることはあります。屋内でも水分補給を行きましょう。

☆熱中症になると…

ふらふらする、まっすぐに歩けない、気持ちが悪い、頭が痛い、手や足に力が入らない など

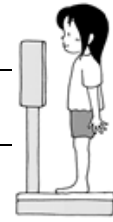
☆熱中症になってしまったら…

- ①涼しいところに移動し、衣服をゆるめ、水や氷で体を冷やす
- ②意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどで水分補給をさせる
- ③意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ



7月の保健行事

日時	対象	内容
13日(火) 午前	小学部	発育測定
14日(水) 午前	中学部	発育測定
15日(木) 午前	高等部	発育測定
1日(木) 午前・8日(木) 午前	SC 喜多先生来校	スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの先生のカウンセリングを受けたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。
8日(木) 午後	SSW 山田先生来校	



健康診断の結果について

6月の眼科健診で健康診断が終了しました。御協力ありがとうございました。「健康の記録」に結果が記載してありますので、御確認ください。

確認が済みましたら捺印をし、返却をお願いいたします。中3・高3は捺印の箇所はありませんが、今後成長曲線の記入や、通院の記録などをしますので、学校までお戻しく下さい。

※健康診断の結果医師より受診の必要があると言われた場合、結果のお知らせをお渡ししていましたが、その下にある受診報告書は保護者の方に記入していただく形になっております。もちろん医療機関で記入していただいてもかまわないのですが、内容を保護者の方が記入することで文書料金の負担が軽減できればと考えております。



宿泊学習の服薬の書類について

宿泊学習の時期になりました。

服薬のある方は書類の提出をありがとうございます。

本校は医師から処方された薬のみお預かりしておりますが、酔い止め薬に限り、条件を満たしていれば市販薬でもお預かりいたします。

市販の酔い止め薬が必要な方は、様式5「宿泊を伴う行事における定時薬・臨時薬依頼書」に別添の書類の提出をお願いいたします。以前に使用して問題がなかったか。他に内服薬がある場合は薬の飲み合わせを医師や薬剤師に確認しているかを記入していただきます。不明な点がありましたら、保健室までお願いいたします。



「まさか!」に注意

注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因です。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。