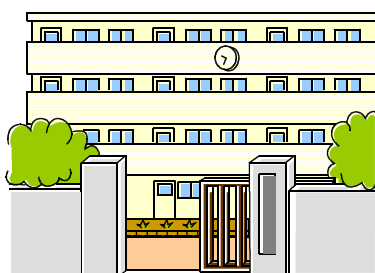


保 健 だ よ り

湯本一中 保健室
令和2年5月21日
No.2



みなさん、お元気でしたか？4月18日から臨時休校になり、約1ヵ月ぶりに学校生活が始まりました。この1ヵ月の間に季節は春から夏へと進み、気温も汗ばむくらいになりました。

みなさんは家で、どんな生活をしていましたか？勉強したり、趣味を楽しんだりと充実した毎日を送れましたか？朝起きて、きちんと食事をとり、適度に運動、夜にはしっかり睡眠できていましたか？

きっと、学校の時間割のように生活するのは、難しかったですね。

再開した学校生活も、臨時休校前の生活と同じように、気をつけることがたくさんありますが、みなさん自身と大切な人の命を守るために、続けていきましょう。

5月の保健目標

- ・ 病気を治そう
- ・ 運動時のけがを予防しよう

臨時休校中は、インドアな生活を送っていた人が多いと思います。学校生活が始まると、広い校舎内を移動したり、体育の授業で体を動かす機会が増えます。運動不足でけがをすることがないように、準備体操やストレッチをしっかりと行いましょう。

また、学校生活のリズムに慣れるまでは、心も体も疲れを感じることもあると思います。睡眠のとり方を工夫したり、早めの休息をとりましょう。

睡眠のとり方を再確認してみよう！



夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます！
そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。
睡眠のとり方を見直してみましょう。

心と体が疲れたら 早めの休息を



いかり刻もう。朝の生活リズム



ポカポカと暖かくても... 油断大敵！



☆新型コロナウイルス感染症の予防のために☆

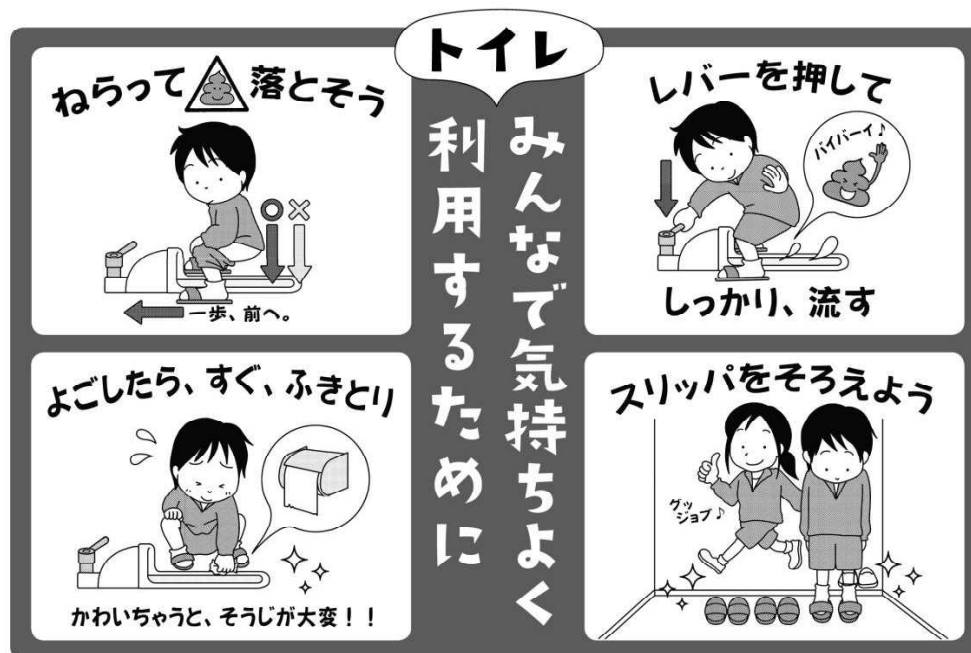
学校生活は「集団生活」。気をつけることを、もう一度確認しておきましょう。

1. 正しい手洗い・うがいをこまめにする。 → 外から教室へ入るとき、トイレの後、昼食の前後など
＊清潔なハンカチやタオルを忘れずに持ってきてましょう。
2. 咳エチケットを心がける。 → マスクの着用
3. 体の抵抗力を高める生活をする。 → 適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠・休養
4. 毎日の健康観察をする。 → 朝の検温、かぜ症状の確認
＊37.5度以上の発熱がなくても、いつもより1℃以上体温が高い
ときやかぜ症状のある場合は無理して登校しない。
5. 「密閉」「密集」「密接」の3密をしない。
6. 室内の換気をする。
7. 手をふれる場所の消毒をする。



☆健康診断について☆

今年度の健康診断ですが、6月18日「耳鼻科検診」は予定通りに行います。臨時休校中に予定されていた「心電図検査」「眼科検診」「歯科検診」「貧血検査」「尿検査」は、後日実施しますので、日程が決まり次第お知らせいたします。



～養護教諭のひとりごと～

臨時休校中は、保育園も休園になっていたの、娘(1歳半)と家にいる時間が増えました。

その娘が最近、トイレの便座に座り始めました。トイレの練習です。しかし、まだ排泄することはできなくて、座ってトイレットペーパーを引っ張り、レバーを上げて水を流すことがお気に入り(笑)

自分の足には大きすぎるスリッパを履くのも、大好きです。

一人でトイレを使えるようになったら、利用の仕方もしっかり教えなくては!!と思うのです。まだ当分先のことですけど…。