

ほけんだより 7

令和4年7月14日
府中市立府中第九中学校
校長 吉田 修
保健室

早すぎる梅雨明け



戻り梅雨



今年は、観測史上異例の早さで、最も早い梅雨明けとなり猛暑も続きました。しかし、ここ数日は再び梅雨のような天気が続いています。この天気の変化に体が追い付かず体調を崩す生徒が多くみられます。またこの不快な暑さの中、熱中症には十分注意が必要です。

★対策★

飲み物を持ち歩く

マスクを外す(距離をとって)

気温・湿度を気にしよう

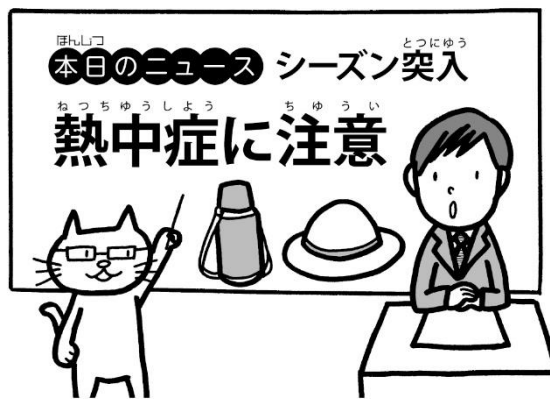
バランスの良い食事

衣服の工夫(半袖・半ズボン)

日差しをよける(帽子・日傘)

声をかけあう

- ・水分を摂ろう
- ・ジャージを脱ごう



睡眠の環境

- ・適度なエアコン
- ・冷却グッズ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が広がっています。今までも再流行を何度も繰り返しているため、毎年、夏は新型コロナウイルス感染症と熱中症の両方に気を付けなくてはならなくなりました。

また、近隣の市では6月にインフルエンザによる学級閉鎖がありました。インフルエンザにかかる子供たちが減り、そのため免疫をもたない子供たちが増えたことによるものだそうです。

熱中症や感染症予防を通して、自分自身で体調を管理することの大切さを学んでほしいと思います。中学生の時期から自分の体に向き合って日常生活を送ってほしいものです。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



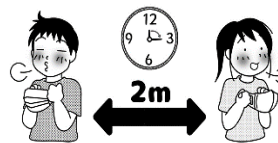
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



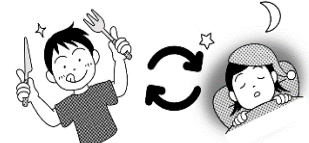
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクははずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

4月から始まった健康診断にご協力いただきありがとうございました。『健康診断結果のお知らせ』を配付しました。ご確認の上、何かありましたら、保健室までお申し出ください。聴力検査は1・3年生が対象、心電図検査は1年生全員と2・3年生の一部が対象です。

毎年行われる健康診断ですが、成長を喜び、健康でいることへ感謝をする機会にし、病気があっても悪い事と捉えず、早期発見、早期治療をすることが大切であるという意識をもってほしいです。大人になった時に「健康診断で病気が発見されたら怖いから受けない」という考えにならないように、自分の体を大切に育てていきたいです。