

ほけんだよい



令和2年5月27日

上田市立第一中学校 保健室

来週からは通常の学校生活がスタートします。感染予防に気をつけた「新しい生活様式」を踏まえ健康に十分気をつけて生活していきましょう。

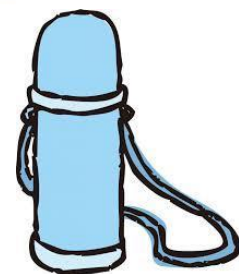
感染を予防し学校生活を送るため保護者の皆様のご理解ご協力を引き続きお願いいたします。

感染症対策用持ち物

- ☆清潔なハンカチやタオル・ティッシュ
- ☆マスク
- ☆マスクを置く際の清潔なビニール袋や布等
(例 ジップロック)
- ☆水筒(ホルダーに入れたペットボトルも可)
- ☆体温記入表



これらは全て個人持ちとし
共用はしないようにしてください。



暑くなっていく今気をつけたいこと～感染予防と熱中症～

マスク着用、外出自粛で熱中症の危険大 例年以上に注意

新型コロナウイルス感染症予防の対策が続く中で迎えるこれからの暑い季節。

マスクをつけていると体内に熱がこもりやすくのどの渴きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクが高くなります。

また、外出の自粛で運動不足になっていると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分を貯める機能のある筋肉が減り脱水状態になりやすくなります。

予防その1 こまめな水分補給で脱水症予防

学校から出された通知にもあるように、水筒(ない場合はペットボトルをホルダーに入れて)を持参させてください。学校で休み時間にこまめに水分が補給できるようにしてください。流しの密集も防ぐことができます。

スポーツドリンクは、スポーツをして汗をかいたあとに水分やミネラル、ビタミン、糖分などを補うための飲み物です。体液の浸透圧とほとんど同じに調整されているので体に吸収されやすく工夫されています。スポーツ時以外にも夏場の熱中症予防や実際に脱水症状に陥ったときなどに飲むと良いとされています。

しかし、運動量の少ない状態で多量に飲むと含まれる成分の過剰な摂取につながって、健康にはあまり良くないこともありますので注意しましょう。基本的には「水筒に冷たさを感じる水かお茶、水に塩ひとつまみ」があればよいのではないかと思います。



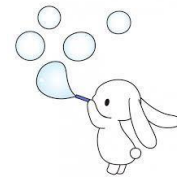
予防 その2 涼しい服装で体の蓄熱を避ける

気温が高いときなどは、半袖・ハーフパンツで通気性よく過ごせるようにお願いします。吸湿性・速乾性のある下着を身につけることも大切です。必要に応じて着替えや汗ふきタオルの持参もお願いします。



帰宅後の衣類の洗濯について

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議で示された、新しい生活様式における具体的な実践例では「家に帰ったらまず手や顔を洗う・できるだけすぐに着替える・シャワーを浴びる」「ユニフォームや衣類はこまめに洗濯する」ことがあげられています。運動着での登校が可能となっています。衛生的に学校生活が過ごせるようご配慮をお願いします。



☆☆☆☆☆☆☆スクールカウンセラー 加藤梨沙先生のご紹介☆☆☆

自分や家族も感染するのではないかという不安や恐れを抱くなど心理的なストレスを感じていたらスクールカウンセラーとの相談を受けることができます。もちろん、日常のカウンセリングも受け付けています。遠慮せず申し出てください。



[生徒のみなさんへ]

第一中学校の生徒のみなさんこんにちは。第一中学校担当のスクールカウンセラー(SC)の加藤梨沙です。「カウンセリング」をする側の人のことを、カウンセラーと呼びます。「カウンセリング」と聞くと難しいイメージがあるかもしれませんが、分かりやすく言うと「自己の成長・発達を援助する」という意味があります。もっと分かりやすく言えば「より自分らしく、より楽しく毎日を送ることができるようにサポートをする」ということで、カウンセラーはそのお手伝いをするのがお仕事です。みなさんは学校の中で困ったり悩んだりしていることはありませんか？私は皆さんが悩んでいることを一緒に考え、のびのび学校生活を送れるようにお手伝いをしたいと思っています。みなさんが持っている悩みに大きいや小さいといったことはありません。「これくらいの悩みで相談はちょっと…」と思わないで、気軽にお話してみてくださいね。

[保護者の皆様へ]

保護者の皆様にとって、小中学生のお子様は日々めまぐるしく成長し、目が離せない時期かと思われれます。学習面だけでなく、日常生活の行動一つ一つがお子様からの大切なサインかもしれません。何か気にかかることがございましたら、お気軽にご相談下さい。特に現在は先の見えない不安も大きいと思います。保護者の方と一緒に考え、お力になればと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

長野県スクールカウンセラー 加藤梨沙

日本スポーツ振興センターからのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の影響に伴い、災害共済給付の支払い業務に遅延が生じているという連絡がありました。ご承知おきをお願いいたします。



ヤナギダグループ様、(株)創生ワールド様(株)東京特殊電線様、長野県国際音楽祭実行委員会様から上田市教育委員会へマスクの寄付があり、学校へ配布されました。校内で生徒に活用させていただきます。