ほけんだより 7月

令和３年７月２０日
上田市立第一中学校
保健室

夏休みに入ります。何かと忙しい中学生です。子供達は、１学期、本当によく頑張りました。

★☆★☆★☆★☆★☆　心の SOS の発信について　★☆★☆★☆★

学校の長期休業明けの時期は、子供達の心身の健康状態が不安定になりやすいときです。大人は、子供達の様子を大事に見守っていきたいと思います。また、子供達には、自身の心の危機に気づいて、身近な大人に相談できる力がつくようになってほしいと願っています。
家庭と学校、共に子供たちの健やかな成長のために力をあわせていきましょう。
保護者の皆様には、お子さんのことで把握した悩みや変化がありましたら、学級担任あるいは、学校の相談しやすい職員へ声をかけていただきますようお願いいたします。
裏面に「２４時間子供 SOS ダイヤル」と「LINE 相談窓口　ひとりで悩まないで@長野」をのせています。
お子さんと一緒に確認していただき、ご家庭の目の届くところに貼っていただくようお願いします。

☆★☆★☆★☆★☆★☆☆★☆★☆★☆★☆★☆☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

梅雨が明け、暑い夏がやってきました。この夏においても私たちは、
新型コロナウイルス感染症予防を意識して生活していかなければなりません。
感染症予防をしながら熱中症にも気を付けて、健康第一で過ごせるようにしましょう。

マスク着用と熱中症予防

マスク着用により熱中症のリスクが高まります。マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

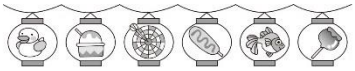
◈十分な身体的距離の確保ができる場合はマスクをはずしてもよいことになっています。
◈マスク着用時は激しい運動は避けましょう。
◈のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

熱中症は命の危険があるので、暑さで息苦しいと感じた時などにはマスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど自分の判断で適切に対処できるようご家庭でもご指導をお願いします。

健康観察　体温記入表への記録は毎日継続

毎朝、定時の体温測定、健康チェックが新型コロナウイルス感染症予防、熱中症予防にも有効とされています。平熱を知っておくことで発熱や異変に早く気付くことができます。日ごろから自分の身体の状態を知って、健康管理を充実していただくようお願いします。夏休み中も引き続きの検温記録をお願いします。部活動の際や２学期始まりには必ず持参するようお声がけをお願いします。

健康の記録をお渡しします



定期健康診断の結果が記録してあります。大事な成長の記録ですのでご確認いただき、確認の押印をお願いします。
夏休み明け学級担任へ提出してください。
なお、受診が必要な場合は、既にお知らせしていますので、早めに受診していただき、結果を学校へお知らせいただくようお願いします。

夏休み中に怪我や病気等があった場合、緊急以外は休み明けで構いませんので、学校へお知らせいただくようお願いします。休み明けに、もし、学校で緊急対応が必要になったときには大事な情報となりますのでよろしくお願いします。