

☆!ほけんだより!☆ 6月

令和2年
松原第六中学校
保健室

本格的に学校が再開し、久しぶりにみんなで受ける授業がはじまりました。

休校期間、分散登校の期間とは生活リズムが変わる人も多いのではないのでしょうか。
生活リズムをととのえるために、まずは早起きから。朝ごはんをしっかり食べて、昼間に体を動かしましょう。夜は眠くなったら早めに寝ましょう。寝る前はブルーライト（スマホなどから出る光）をさけて。少しずつ学校生活のペースにもどしてください。

ー感染予防についてー

一時期に比べると、落ち着いているようにみえますが、油断せずに予防対策をしてください。

- 登校前の検温
- 調子の悪いときは無理をせず家で休養する
- マスクの着用
- 石けんでの手洗い
- 三密をさける（あつまらない・近づかない・閉めきらない）



ー熱中症に注意ー

梅雨とはいえ、暑い日が増えていきます。暑さに慣れていないこの時期、気をつけたいのは熱中症です。このような時期にはげしい運動をしたり、温度が高いところにいると熱中症になりやすくなります。また、今はマスクをしていることが多く、口の中が渇きにくく、水分不足に気がつきにくいこともあるようです。

☆少しずつ、暑さに慣れていきましょう

長期間の休校中は体を動かす機会がなかった人も多いと思います。

軽い運動から始めてください。

☆体調を整えるためにしっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べてください

☆屋外で十分な距離（2m以上）を保てる時は、マスクを外すようにしましょう

マスクをしていない時と比べると、心拍数、呼吸数、体感温度の上昇などの負担がかかることがあります。したがって、気温や湿度の高いところでは熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

（厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント マスクの着用について より）

ー久しぶりの学校・・・ちょっと疲れていませんか？ー

こんな不調はありませんか？

- 頭が痛い □おなかが痛い □眠れない □食欲がない・食べ過ぎ
- 気分が落ち込む □落ち着かない □イライラする □やる気がでない

疲れを感じたら試してみましょう

☆音楽を聴く 読書をする ペットと遊ぶ お風呂に入る など

自分の好きなことでほっとできることをしてみる

☆体を動かしてみる

ストレッチ ランニング キャッチボール ダンス など

心もリフレッシュできます

☆早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活は心もからだも整えます

☆誰かと話す 家族、友だち、先生 など

（六中にはスクールカウンセラーの先生もいます）

まわりのみんなから取り残されているようであせってしまう、みんなにおいて行かれないようにしようとがんばりすぎる、じつはそんなことは自分の思いこみだったりするかもしれません。ひとりで悩まずに、誰かに話してみてください。

ー感染予防のため、保健室の使い方が変わっていますー

- ① 出入り口を、体調の悪い人とケガをした人に分けています。
体調の悪い人はトイレに近い方のドアから、ケガの人は配膳室に近いドアから入ってください。
- ② 発熱やかぜ症状などがある場合は、別室での対応になることがあります。
- ③ 休養は最小限とし、早退してもらうことがあります。

