保健だより

令和３年６月７日
No. ３
高岡市立志貴野中学校

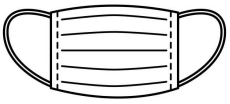
新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。全国各地で変異株の感染者が増え、現在は変異株にほぼ置き換わったと推定されています。変異株は感染力が強く、３密ではない状況でも集団感染が起きていることが確認されており、室内外を問わず、これまで以上に感染予防対策を徹底することが求められています。しかし、そのためには、まずは、基本の予防対策をきちんと行うことがとても重要です。

学校における基本の予防対策

１　健康カードの記入と提出

登校時に、生徒玄関で健康カードを提出することになっています。毎日、提出されたカードをチェックしていますが、カードを忘れてくる人や提出しても記入もれがある人がいます。（ちなみに、ある日の提出状況は下のとおりです。）生徒のみなさんだけでなく、先生方も全員、毎日、記入しています。現在のコロナ禍（か）において、登校前の検温、カードの記入・提出は、学校に集まる人全員がすべき大切な予防対策です。生活ノートにも毎日（土・日も含む）体温を記録して、自分の健康状態の確認をしましょう。健康観察の結果、体調が悪い場合は無理して登校せず、休養や受診をしましょう。

＊６月〇日　カードを忘れてきた（生徒玄関で記入した）人の数
１年生：１１名　　２年生：１５名　　３年生：１４名　記入もれ１名　　計４１名

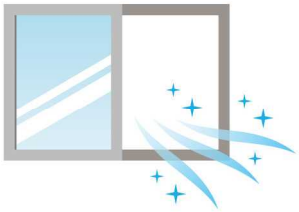


２　マスクの着用（ただし、登下校時や運動時をのぞく）

学校では、マスクの着用が原則です。人と会話をするときは必ずマスクをしましょう。ただし、これからの時期は、熱中症予防対策も必要なので、息苦しさを感じた時は、人との距離をしっかりとって、声を出さずにマスクを一時的に外しましょう。マスクの素材や色は自由です。自分に合った過ごしやすいものを選んで着用しましょう。

３　手洗い・消毒

みなさんがこまめに手洗いや消毒ができるように、生徒玄関だけでなく、教室や体育館、音楽室や技術室、美術室などの特別教室等、学校内のいろんな場所にアルコール消毒液を置いています。活動の前後や給食前、マスクを外す前後、清掃後などにしっかり手洗いや消毒をしましょう。



４　換気

これから気温が高くなり、窓や戸を開けて換気がしやすい季節になります。廊下の窓など開けてもよい場所は、積極的に開けて、校舎内の風通しをよくしましょう。

じめじめした蒸し暑い季節がやってきます…

梅雨（つゆ）の季節の健康管理

体調不良の原因は温度差！

梅雨の時期は体調の変化が起こりやすいです。春から夏への季節の変わり目で天気が不安定なことが原因の一つです。

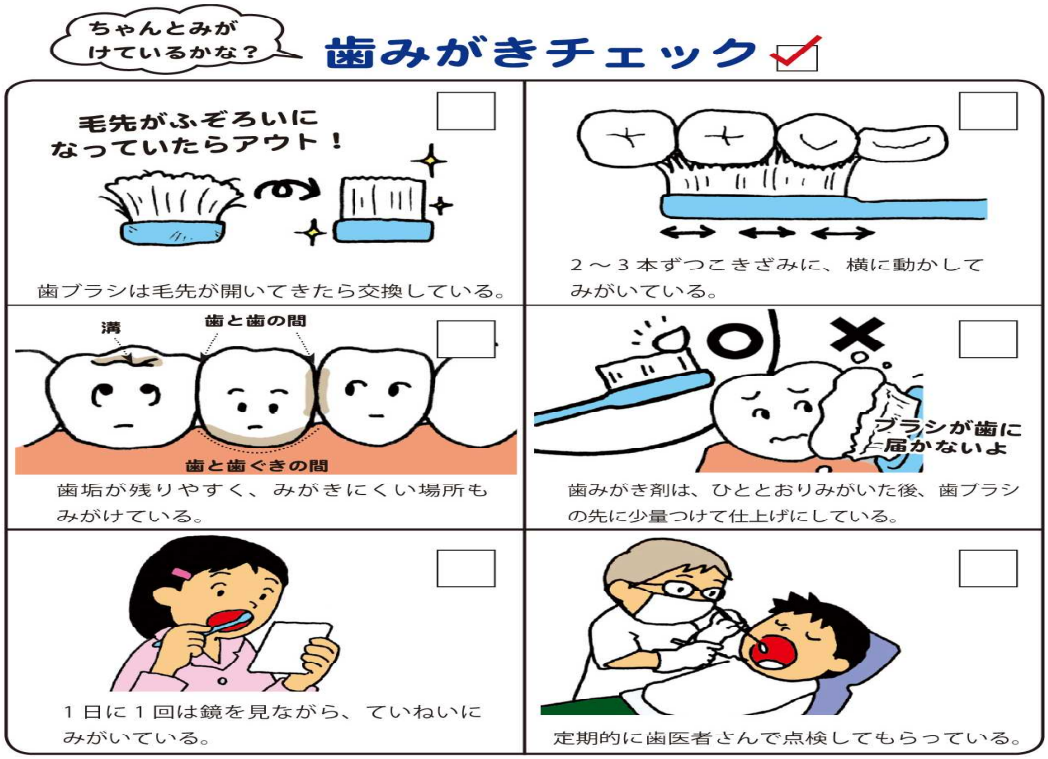
肌寒く感じる雨の日もあれば、晴れた日は蒸し暑かったりして気温が大きく変化するので、冷房の温度調整も難しいです。一日のうちでも昼間は暑く、朝晩は肌寒かったりする梅雨の時期は、ストレスもたまりやすく、自律神経が乱れがちで、その結果、心身の健康を崩しやすいです。そのため、次のような症状を訴える人が増えます。

◆熱はないけど体がだるい
◆何となく疲れている
◆頭痛がする
◆食欲がわかない
◆気分がゆううつになる

基本は、睡眠と食事！

この時期の健康維持のためには、しっかり食べて寝ること＝十分な栄養と睡眠をとるよう心がけることが大切です。

体調が悪いと感じたら、早めに寝て睡眠を十分とるなど、自分で意識して健康管理に努めしょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間！

令和３年度のスローガンは、「一生を　共に歩む　自分の歯」です。昨年度、むし歯があるといわれたのに受診しなかった人は、今年度の検診で、むし歯が増えていました。自分の大切な歯を一生使うためにも、早めに受診しましょう。