

保健だより

夏号

令和2年8月
阿南中学校保健室

保健目標：夏を健康に過ごそう

この夏も「健康力アップ作戦」にチャレンジしてもらいます。この夏は、休みの期間が短いので、生活のリズムがくずれ心配は少ないと思います。そこで、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策をとりつつ、「一日の生活チェックを習慣づけ、自分の健康管理をする」ことを目標に取り組んでもらいます。

新型コロナウイルス感染者は、全国的に増加しています。それぞれが、自分の生活の中で、感染予防をしっかりしていかなければいけません。

また、梅雨が明けると急に暑さが倍増したように感じます。熱中症対策も十分にしていかなければいけません。十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動など生活の中でとれているかチェックし、自分の生活の中で改善できるところはないか考えて取り組んでください。

生活リズムを整え、よい睡眠を確保し、一日の心身の疲れをとって、夏を健康に過ごしましょう！

この夏の「健康力アップ作戦」は、8月の健康管理表を毎日記入し、自分の生活を振り返って見ることです。朝と夜の検温と健康観察が、生活の中であたりまえにできるようコロナ対策にも取り組みましょう。

「健康力アップ！8月健康管理生活チェック表」は前半分と後半分に分かれています。前半分は8月18日に提出してください。

睡眠で夏バテを防ごう！

『暑気中り』『夏負け』とも言われる夏バテ。疲れやすくなったり食欲がなくなったり、免疫力が低下すると夏風邪を引きやすくなります。

次のうち、熱中症になりやすい人は？

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人

こたえは…
①②③全部！

運 動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険！ どれかに当てはまる人がいたら、休むように書いてあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう！



定期健康診断についてお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防対策等のため、従来通りの日程でできていません。

内科検診・歯科検診・尿検査が終わりました。結果については、異常があった場合に通知をしています。一部これから通知するものもあります。

視力は8月の放課後を利用して、クラスごとにしていこうと思っています。また、体重・身長についても、対象者に再測定をお願いします。

これからの健康診断の日程及び予定について
 心電図検診 8月21日 対象者：1年生全員と2年・3年は希望者のみ
 眼科検診 視力測定が終了後に10月頃に予定
 耳鼻科検診 9月以降（校医さんの日程調整後）

夏の個人面談の際に健康診断の結果をお渡ししていましたが、今回は、各検査ごとに異常があった場合のみお知らせするようになりますので、よろしくをお願いします。

*心電図検診は、新型コロナウイルス感染予防のため、各自でバスタオル1枚とタオル1枚を準備してもらいますので、事前に持ってきておいてください。



スマホのルール 18の約束

あるアメリカ人の母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの
- 2 パスワードは必ず報告すること
- 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと
- 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して
- 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない
- 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい
- 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない
- 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない
- 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない
- 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください
- 11 公共の場では、サイレントモードにすること
- 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません
- 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと
- 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて
- 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ
- 16 ときどき知能ゲームで遊んでみる
- 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て
- 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



夏バテ こんな人は要注意！

冷たいもの大好き！
胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？



クーラー大好き！
設定温度は低すぎませんか？



夜ふかし大好き！
遅くまでゲームやスマホをしていませんか？

