



令和2年
5月20日
三芳中保健室
5月号

5月もあと1週間ちょっとで終わりです。

みなさん、元気に過ごしていますか？埼玉県は、まだ緊急事態宣言は解除されていませんが、少し前よりも、新しく感染症になった患者さんが減ってきています。みなさんの行動の成果だと思えます。いろいろなことをがまんしてお家に居たり、手を洗ったり。みんな、頑張りましたね。また、会えることを願って、それぞれができることを続けましょう。

そして、毎日働いている人たちにも、感謝の気持ちを忘れずに。医療に関わっている人や物を運んでくれている人。ほかにも社会を支えてくれている人がたくさんいます。

そして、みんなの身近には、ご飯を作ってくれたり、掃除や洗濯をしてくれたり、買い物をしてくれる人がきつというはずです。日々の日常を支えてくれている人に感謝ですね。ちょっと恥ずかしいお年頃かもしれないけど、たまには、「ありがとう」って声に出して言ってみようね。

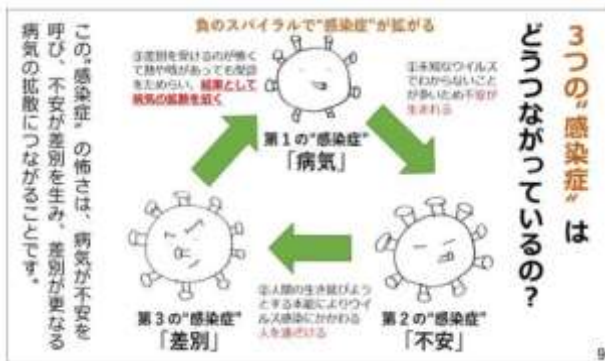


□ 紹介コーナー □

『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～』

日本赤十字社のHPに載っています。ぜひ見てみてね。

「差別」は絶対に許されません。見えないウイルスへの「不安」から「差別や偏見」が起こってしまうことがあります。差別や偏見のもとになる「不安」を解消するために、正しい情報を得ることや悪い情報ばかりを目をむけないこと、差別的な言動に同調しないことが大切です。



≪ 登校時の持ち物～ほけん編～ ≫

↓ 用意出来たら、✓をしよう！！

	健康観察カード2枚(4・5月分表裏1枚。6月分1枚:登校当日の記入も忘れずに！)
	マスク(今は、素材や色、柄は指定なし。でも、 ^{ふくめん} 覆面系やおもしろグッズ系はやめよう。)
	タオル・ハンカチなど(暑い日は、2枚くらいあってもいいかも)
	水筒(必要な量。中身は、お茶類・スポーツドリンク・水など)

～熱中症にならないために～

夏の登下校時は、**帽子** OK です！日焼け止めも上手に活用しよう。

運動をする**前**や運動をした**後**は、水分や塩分をしっかりとろう！

汗もたくさんかきます。**タオル**や必要な人は、**替えの体育着**も！

部活もある人は、**量も考えて**持って来よう！！



「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。

「え？ 夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。



<ここがポイント>

- 休み明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



熱中症は、気をつけていれば、防ぐことができる病気です！

今は、家で過ごすことが多く、日差しや暑さに体が慣れていない人がほとんどだと思います。学校が始まって、熱中症になる人がたくさん…(>_<)なんてことにならないように、少しずつ暑さに慣れていきましょう！

例えば、人混みを避けて近所を散歩したり、庭やベランダに出る回数を増やしたり。家の中でストレッチや足踏みなどの軽い運動を続けるのもいいですね。

また、マスクをつけていると、喉が渇くのを感じにくかったり、マスクを外すのが面倒だったりしますね。マスクをしていても、しっかり水分をこまめにとるように、いつも以上に意識をしましょう！！夏は、汗で体の水分が失われやすいので、室内に居ても、運動をしていなくても「水分補給」が必要です。



なんと！もうすぐ、衣替えの時期です。

4・5月は、冬服を1日しか着る機会がなかったですね。残念。

季節に合わせ、制服の衣替えがあり、移行期間が設定されます。

その時期に、服装点検も予定されています。夏服をしっかりと準備をしよう！

