

保健だより



令和2年6月5日
流山市立北部中学校
保健室



6月に入り、曇り空の日が増えましたね。梅雨はもうそこまできているのでしょうか。

分散登校が始まりましたが、夜、しっかり眠れていますか？心配なこと、不安なことがあったら、保健室を訪ねてくださいね。みなさんのサポートができるよう、先生も毎日元気で過ごしたいと思います。



熱中症の季節です

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

☆注意1 梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時

この時期はまだ体が暑さになれていないため、効率よく汗をかくことができません。そのため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすいくなります。

☆注意2 湿度が高い時

湿度が高いと、汗が乾きにくなり、熱が体にこもりやすくなります

マスクを忘れないようにしましょう

忘れた場合、キッチンペーパーで作成した簡易マスクを渡します。使用後、返却は必要ありません。また、体育や給食等でマスクを外す機会がありますが、机の上に置きっぱなしにしないようにするため、**マスクを一時的に入れる袋**を用意してください。ジップ付きの袋がおすすめです。

スクールカウンセラー勤務日

※今年度から、高井先生にお世話になります。よろしくお願いします。

6月11日（木）、18日（木）、25日（木）

7月 2日（木）、 9日（木） ※予定は変更になることもあります。

心身の健康を保とう！



（１）生活リズムの変化から、不定愁訴（頭重感、イライラ、疲労感、眠れない等）が起きることもあります。無理をせず、少しずつ体を慣らしていきましょう。食事と睡眠をしっかり取るようにしてください。 ↑アマビエ

（２）休校の運動不足による体力低下が心配されます。

＊今まで通りにできるとしてしまうと、大きなけがにつながる可能性があるため、徐々に慣らしていくようにしましょう。これからの時期は熱中症にもなりやすいため、特に注意が必要です。

（３）感染に対する不安が強い人は、ぜひ家族や先生に話してください。

（４）久しぶりの学校生活と、新しいクラスでの生活が重なり、緊張や不安がある人もいます。不安や悩みがある時は、家族や先生などに遠慮なく相談してください。先生やスクールカウンセラーさんも、皆さんの力になりたいと思っています。

（５）感染予防にどれだけ注意していても、感染してしまうことは誰にでも起こり得ることです。感染者や、その家族への差別・偏見は絶対にあってはいけません。差別されることを恐れて、体調が悪い時に言えずに、悪化してしまうことのないような社会にしていきたいでしょう。

保護者の皆様へお願い

お子さまの健康安全のため、ご協力をお願いします。

①【重要】学校で体調が悪くなった時に、すぐに保護者の方に連絡が取れるようにしてください。

＊勤務中なども、緊急連絡先には「できるだけすぐに」「確実に」つながるように、よろしくお願いいたします。携帯番号のみ書かれている場合に、つながらなくて困ることがあります。

②毎朝の健康観察、検温→「検温表」の記入をお子さまと一緒に確認してください。

③清潔な「マスク」の用意と着用

④清潔なハンカチやタオルの用意

⑤水筒の用意（熱中症の予防）

⑥朝食は必ず食べて登校するようにお願いします。



雑巾・雑巾用タオルを募集しております

日々、教職員で清掃活動や消毒作業を行っておりますが、水拭きや清掃に使う雑巾が不足しております。ご協力していただけるご家庭がありましたら、お子さまを通じて保健室までお願いいたします。乾きやすい、薄手のものが助かります。

