



保健だよ！ 9月


2021. 9. 1
和歌山市立河北中学校
保健室

新型コロナウイルス感染症拡大を受けて夏休みが延長され、今日から2学期のスタートです！まだまだ暑い日も続いています。熱中症や病気にならないために共通して大切なことは、普段から「睡眠・食事・運動」の生活リズムを整えておくこと。特に、長い夏休みの間に夜更かしが習慣になってしまっている人は、学校用のリズムに早く戻しましょう。

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント 1 朝の太陽の光を浴びよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2 朝ごはんを食べよう


ポイント 3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

保健室からのお知らせ

- 1学期の健康診断で受診が必要と言われ、夏休み中に受診した人は、受診勧告書を提出してください。
- 視力手帳の提出締め切りは9月1日です。1学期にもらっている人は受診の有無にかかわらず、保護者印を押して学校へ提出してください。
- 夏休み中に、部活動などでけがをして病院等に受診した人は、スポーツ振興センターに手続きをしますので、保健室までお知らせください。

【1年生の保護者の方へ】

6月に行った心電図検査の結果、2次検診の必要な人にもみプリントを渡しています。

続けよう！ 新型コロナウイルス対策

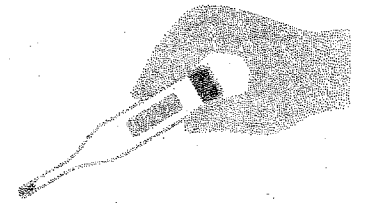
和歌山市でも、8月に入ってから感染者数がとても増えています。改めて気を付けてほしいことをお伝えするので、ぜひ確認してください。

朝の検温・健康観察

ココをチェック

- ・登校前に必ず熱を測りましょう。
- ・教室のファイルに記入するのを忘れずに。
- ・熱がある時、体調が悪い時には無理せず休もう。

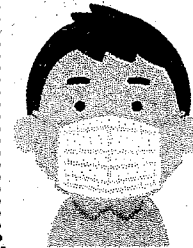
※前日に熱が出ていた人は、元気になっていても念のため担任の先生に伝えてください！



マスク

ココをチェック

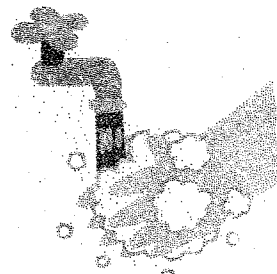
- ・鼻までしっかりおおつてすき間ができないように。
- ・体調が悪いときや運動するときは人と離れて外そう。



手洗い

ココをチェック

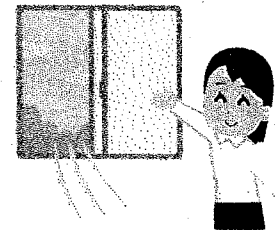
- ・石けんを使って時間をかけてしっかりと。
- ・ごはんの前と後は忘れずに。
- ・アルコール消毒は乾いた手に使おう。



換気

ココをチェック

- ・食事の時間の前後で特にしっかり換気を。
- ・風の通り道ができるように2か所以上開けよう。



安心・安全な保健室にするために

保健室には、いろいろな理由で生徒のみなさんが来てくれます。時には入口のあたりが密になることも…。2学期からしばらくの間、『体調不良の人』と『けが人やその他の用事の人』で入口を分けたいと思います。体調不良の人は、今まで閉まっていた後ろ側のドアから入ってきてください。ご協力お願いします。