



ほけんだより 6月



令和2年6月16日
茨木市立西中学校
保健室



長い臨時休校が終わり、6月から少しずつ学校生活がスタートしました。

昨日から通常授業となりましたが、身体と心の調子はどうですか？疲れは出ていませんか？

新型コロナウイルス対策として、人との距離や、手洗い、マスク、健康観察など、毎日のご協力ありがとうございます。まだ慣れないこともあるかもしれませんが、今後も、自分のため、大切な人のためにも、1人1人ができることを考えて行動してほしいと思います。

新しい学年が始まる時というのは、新しいクラスメイトや先生との出会い、新しい生活などに楽しみを感じることもあれば、不安やストレスを感じやすい時期でもあります。それに加え今年は休校期間や、目に見えない感染症への不安があったりと、いつもとは違う新年度の始まりにいろいろな思いを抱えていると思います。

なんだか落ち込んでしまう、元気が出ない、その他不安に感じることもなどがあたら、いつでも声をかけてください。

保健室の利用について

保健室に用のある時は、保健室に入る前に、中にいる先生に声をかけてください

保健室では感染症拡大防止のため、外科と内科で処置スペースを分けています。けがをした時の外科は保健室、体調不良時の内科は保健室前の廊下にブースを設け対応しています。消毒等の徹底も含め、感染予防に努めて対応しているので安心して利用してください。



内科のブースを「ほっとスペース」と呼んでいます。みんなにとって少しでも安心して利用できる空間になりますように

～お願い～

- ☆ 毎朝、体温測定と健康観察をしよう。
- ☆ 手洗いをしっかりしよう。
- ☆ 水筒、ハンカチ、鼻をかんだティッシュなどを捨てるゴミ袋を忘れずに持ってこよう。

6月から新しく養護教諭が1人増えました

ありま りな
有馬 理奈 です

よろしくお願いします



いつもと違う保健室での対応となり、少し不安、保健室行きにくいな…と思う人もいるかもしれませんが、慣れない学校生活で緊張したり、体調を崩したりすることは誰でもあります。不調を感じた時は我慢せず早めに教えてくださいね(^-^)
その他不安に感じる事があれば話してくれると嬉しいです。



6月 健康診断スケジュール

(その他の健康診断の日程については未定です。決まり次第お知らせします。)

- 6月19日(金) 身体測定(1年生)
- 6月22日(月) 尿検査1次
- 6月23日(火) 尿検査1次(予備日)
- 6月24日(水) 心電図検査(1年生、2・3年生対象者)



保護者の皆様へ

受診結果につきましては、『健康診断の記録』や治療勧告書でお知らせいたします。お子様と一緒に体の様子を振り返っていただきますよう、重ねてお願い申し上げます。

また、各種健診治療勧告書の受診結果における医療機関での文書料については、医療機関の責任で発行されるものであり、文書料を請求するかどうかについては、保険診療外行為であることから医師の自由とされており、医療機関によっては請求されることもありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



熱中症に注意



気温が上がってきて、学校生活のリズムや暑さに慣れていない今は、特に熱中症に注意が必要です。

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント(環境省・厚労省より)を一部抜粋して紹介します。

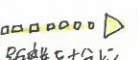
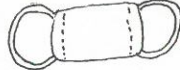
★暑さを避けましょう

エアコンを調整したり、暑い日や時間帯は無理をしない。



★適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずす。マスクを着用して強い負荷のかかる運動は避け、人との距離を十分にとり適宜マスクをはずして休憩を。



★こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給を！食事以外に1日1.2ℓを目安に。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



★日頃から健康管理をしましょう。

体調が悪い時は、無理せず自宅で休みましょう。

ほかにも、規則正しい生活(朝ごはんは必ず食べよう！寝不足にも注意！)を心がけるなどし、熱中症を予防しよう！

休み時間や運動する前は、必ず水分補給してね

