

保健便り：健



【保健目標】

生活のリズムを整えよう

令和4年9月1日（木）石垣第二中学校保健室

◎生活のリズムを整え

2学期もコロナに負けず頑張りましょう



2学期がスタートしました。引き続き、家庭でも、下記の新型コロナウイルス感染予防の徹底とご協力をよろしくお願いします。

記

※風邪症状・発熱のある場合には、自宅での休養を徹底して下さい。

※同居の家族に同様の症状がみられる場合にも登校を控えて下さい。

- ①朝起きたら、検温し必ず入力する。〔又は健康チェック表に記入する〕
- ②丁寧に手洗いをする。手指消毒をする。
- ③外出時には、感染しない、させないために、マスクを着用する。
- ④不要不急の外出はしない。
- ⑤3密(密室・密閉・密触)を避ける。〔部屋は窓を開け。換気をよくする〕
- ⑥規則正しい生活をする〔睡眠・食事・運動〕→免疫力を高める。

◎不織布マスクの寄贈がありました。



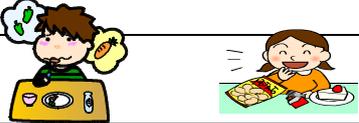
NHPソリューションズより、不織布マスクの寄贈がありました。

1人2袋(1袋7枚入り)を8/25に配布しました。新型コロナウイルス感染予防に活用ください。

新型コロナ感染予防・熱中症予防のため、マスクは適宜に、外したり着用したりしましょう

◎2学期を元気にスタートするために 生活リズムのチェックをしてみましょう！

〔生活リズムチェックをして1つでも当てはまれば要注意です〕

<input type="checkbox"/> 朝は、なかなか起きられない。	<input type="checkbox"/> 何をするのも面倒だ。
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを抜くことが多い。	<input type="checkbox"/> すぐ座りたくなる。
<input type="checkbox"/> 頭がぼんやりして、やる気が起きない。	<input type="checkbox"/> おやつを食べ過ぎてごはんがたべれない。
<input type="checkbox"/> 夜はついつい遅くまで起きている。	

◎熱中症に要注意

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならずに夏を乗り切るためには、日頃からの体調管理が重要になってきます。

部活をしたい・強くなりたいと思うならまず体調を整えてから！

【熱中症の主な原因】

- 体調不良で無理をした
- 睡眠不足
- 水分補給不足
- 休み明けで体が慣れていなかった
- あまりにも暑い日に運動をした

【熱中症の予防】

- 睡眠をしっかりとり疲れをためない
- 日頃から適度な運動をし暑さに慣れる
- こまめに水分補給をする（運動の前にも水分補給）部活では30分に1回は休息を！

〔脱水症状を簡単に見分ける方法〕



親指の爪を押すと、爪の色は白くなります。離すとピンク色になりますが、これに3秒以上かかると脱水を疑います。