



# ほけんだより



令和2年7月10日  
春日部市立大増中学校 保健室

©少年写真新聞社2019

梅雨が明けると、急に夏らしくなってきます。気温がぐんと上がり、暑さだけでなんだか疲れてしまいますね。自分の体調のことは自分が一番わかるはずですが、夜眠い時には早く寝る、体調が悪い時には身体を休める。その時の自分の体調に一番合わせた行動をとることが大切です。

一学期は残り3週間です。このまま無事に、みなさんが元気に、一学期を終えられるように、今後も手洗い、うがい、顔洗いや歯磨き、消毒を頑張りましょう！

## 6月の保健室利用状況

6月の保健室利用は、けがが14件、体調不良が32件の合計46件でした。そのうち23件が火曜日に集中しています。月曜日に、エネルギーをたくさん使って、疲れが残ってしまっているのかもしれません。

月曜日はいつもより30分早く布団に入ったり、スマートフォンやゲームをする時間を読書に使ったりして、身体や心をリラックスさせる時間をつくってみましょう。

けが	14件
体調不良	32件



**ストレス**

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係、辛いと思うことはすべて

ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしてください。



## おうちの方にお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のための新しい学校様式において、各家庭での感染症対策や健康観察等にご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、毎朝のご家庭での健康観察をお願いします。

・微熱、頭痛、身体のだるさ、腹痛等、体調不良の場合は無理せず学校を休んでください。

(出席停止扱いで欠席になりません)

→学校は医療行為ができません。万が一を考え、自分の健康を優先させてください。

・通学後体調不良となった場合、子どもの安全を第一に考え、お迎えに来ていただきます。

→学校での待機場所は一時的なものです。感染拡大防止と安静確保の観点からご協力をお願いします。

## 夏のお風呂もいっしょですよ



暑さのせいでなんとなくだるい、寝ても疲れがとれないという人はいませんか？

「食事」「睡眠」といった基本的な生活習慣に加えて「お風呂につかる」を実践してみましょう。

・どうしてお風呂がいいの？

→ぬるめのお湯につかると、副交感神経がはたらき、リラックスできます

クーラーや冷たい食べ物、冷たい飲み物などが原因の夏の冷えにも効果があります

・オススメの入浴方法

→入浴前に水分補給をする

38~40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる(15~20分)

冷えて食欲が低下しているときは、お腹をあたためる半身浴もおすすめ



**こんな生活行動 夏休み☆知っポコ**

- クーラー冷房のかけすぎ**  
長時間使用せず  
外気温との差は5℃以内に
- 夜ふかし**  
睡眠時間をしっかり確保しよう
- 深夜の外出**  
夏休みの解放感に流されはいいけど、暗い夜道は危険がいっぱい
- 食事抜き**  
暑くて食欲が出なくても、3度の食事はしっかりとろう  
お菓子の食べすぎにも注意!
- 清涼飲料水の飲みすぎ**  
オシロイ... 糖分のとりすぎが心配...  
汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

6月から学校再開してノンストップでここまで来ました。慣れない土曜授業も加わり、本当にみなさん頑張っていると思います。「学校にきて授業を受ける」ことができている自分をたくさんほめてください。夏休みまであと少し！一緒に頑張りましょう！