



ほけんだより



令和2年6月4日

春日部市立大増中学校 保健室

©少年写真新聞社2019

全国の緊急事態宣言が解除され、ついに学校が再開しました。まずは3日間お疲れさまでした。久しぶりの学校は楽しかった人、とても緊張した人、不安だった人、それぞれだと思いますが、みなさんの元気そうな顔が見られて、安心し、とても嬉しかったです。

今週は半日の3時間授業ですが、来週は一日おきに6時間授業、再来週からは毎日6時間授業で、土曜授業もあります。突然の生活の変化に自覚はなくとも、身体は疲れを感じています。毎日頑張る自分をほめてあげながら、ゆっくりリラックスする時間を大切にしてください。



熱中症について

今年はマスクの着用や外出の自粛で、熱中症のリスクが高まっていると言われています。熱中症はいかに予防するかが大切です。学校やお家で、自分でできる熱中症予防に取り組みましょう。

なぜ外出自粛や運動不足、マスク着用で熱中症のリスクが高まるの？

- ・身体が暑さに慣れておらず、汗をかいて体温を下げる準備が十分にできてないから。
- ・運動不足で水分を貯める筋肉がへり、脱水症状になりやすいから。
- ・マスクをつけると熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらいから。

熱中症

予防のために

- ・**こまめに水分補給**をしましょう。喉が渇きを感じなくても時間を決めて水分補給を！
毎日必ず水筒を持ってきてください！
- ・適度に運動したり、お風呂につかって汗をかいたりして暑さに身体を慣らしましょう。
- ・体調に異変を感じたらすぐに運動をやめて休みましょう。
- ・**規則正しい生活習慣**を心がけましょう。三食食べてしっかり寝ましょう！
- ・暑いときは長袖のジャージを脱ぎ涼しい格好になるなど、**自分で体温調節**をしましょう！

熱中症の応急手当



©少年写真新聞社2018

あなたはきちんとみがけてる？

6月4日 ~ 6月10日

歯と口の健康習慣

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。



ちょっと休憩...

久しぶりの学校生活は、新しい生活様式で注意することがたくさんあります。今までと違う学校生活にちょっと疲れてきていませんか？いつもの自分と違うところはありませんか？



「いつもと違う時」こそ「いつもと同じ」ことを大切にしましょう。



不安なことや心配なことがあれば、なんでも私や担任の先生に相談してください。一緒に考えましょう。