

ほけんだより 7月

令和5年7月5日
常盤松中学校
保健室

いよいよ暑さも本格的になってきました。熱中症の疑いで、保健室を来室するお子様が多くなっています。こまめな水分補給を行っていますが、暑い日は、体に吸収されやすいスポーツドリンクを持参していただくことをお勧めします。



～感染症対策と熱中症対策～

●市内で感染症や風邪症状が増えてきました。感染症対策チェックシートを見て、すべてチェックがつくように、心がけましょう。

感染症対策チェックシート



～手洗い編～

- 屋外から屋内へ移動した時、トイレの後、給食の前後などこまめに手洗いをしている。
- 手洗いは、石鹸をつけて30秒かけて、丁寧に洗っている。

～換気編～

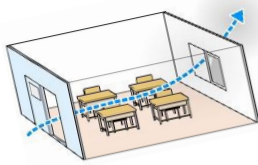
- 教室は、閉めきっていない。
- 換気は、窓側とトイレ側が少しでも開いており、空気が流れるようになっている。

～生活習慣編～

- 毎朝、朝食を食べている。
- こまめに水分補給をしている。
- 23時以前に就寝している。
- 寝る30分前には、スマートフォン等、触らないようにしている。

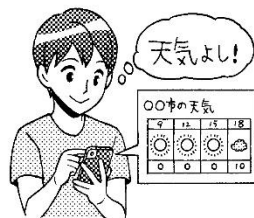
～咳エチケット編～

- 咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュを当てている。

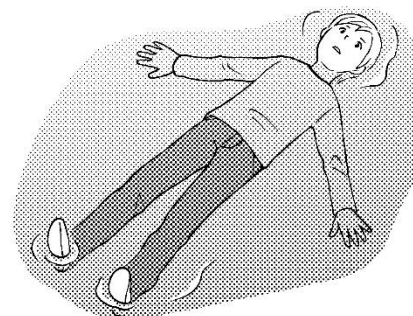


河川や湖での事故を防ぐために

- 事前に天候の情報を確認する
- 一人で水辺へ行かない
- 水辺ではライフジャケットを着用する
- 周囲に看板があれば確認する



溺れたときは 浮いて待て



<溺れている人を見つけたら>

- ① その場から、背浮きになるように声をかける
 - ② 119番に電話して、救急隊を呼ぶ
 - ③ 空のペットボトルなどの浮くものを投げ入れる
- ▲ 泳いで助けに行くのは危険です

《保護者の皆様へ》

今学期も学校保健活動へのご協力ありがとうございました。毎朝の健康観察やけがの病院搬送、検診後の医療機関受診など保護者の皆様にたくさんのご協力をいただき、感謝しております。今後も、日々のお子様の健康観察をお願いいたします。



《常中生のみなさんへ》

もうすぐ夏休みになりますね。どんな1学期だったでしょうか。勉強に部活に習い事に、毎日忙しい日々を送っていたと思います。頑張った自分を褒めてあげてください！夏休み中は、病気(特に熱中症)や事故(特に自転車)に気をつけて、充実した日々を送ってください。

