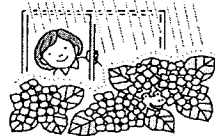


保健だより 6月



2020年6月 貝塚市立第二中学校 保健室

梅雨の季節が近づいてきました。この時期の雨は、大地を潤し、作物を実らせる恵みの雨。そして、雨にぬれた美しい紫陽花、雨音のリズム、雨上がりの澄んだ空気など、人にも自然からの素敵なプレゼントがあります。

梅雨ならではの楽しみを見つけつつ、注意する点も忘れずに、健康と安全に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の生活

- 交通事故**
雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！傘さし運転は×
- 清潔**
急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。
- ケガ**
雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！

雨が上がった後に、急に気温が上がった時などは特に、熱中症にも注意が必要です。

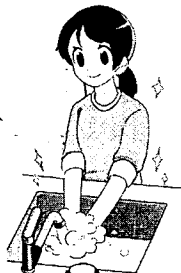
- 水分補給**
- こまめに休養**
- 汗を吸う下着**

☆感染予防を忘れずに！☆

少しずつ、日常が戻り始めています。それとともに人数も増え、「密」な状態になりやすくなります。感染予防を常に忘れず、一人ひとりが気をつけながら行動しましょう。

手洗いは予防の基本！

手指の消毒薬や机用の消毒薬も設置していますが、一人ひとりの手洗いが予防の基本です。
*消毒薬は量に限りがあります。大切に使ってください。



- ・マスクの着用
- ・咳エチケット
- ・人との距離を保つ
なども、心がけましょう。



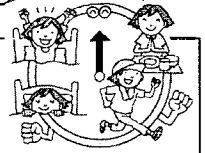
「視力検査結果のお知らせ」について



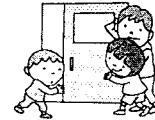
5月の登校日に視力検査を実施しました。矯正視力の再検査の人もいますので、済み次第、結果をお渡しします。B以下（矯正視力の人はC以下）の人に「視力検査結果のお知らせ」をお渡しします。学校や日常生活で困らないよう、必要に応じて眼科を受診するようにしてください。

*なお、その他の検診については、日程は未定です。気になる症状があれば、家庭から受診することをお勧めします。

視力検査では、『ゲームばかりしてたから、視力下がったわ〜。』という声をよく聞きました。1・2年生では身体測定の時に、『お菓子ばかり食べてたから体重やばい…。』という声も…。



長い休みでの生活リズムの乱れが、体のいろいろなところに影響しているかもしれません。生活リズムを整えて、睡眠をしっかりと、目を休ませたり、勉強や運動でエネルギーを消費し、自分にとって活動しやすい、バランスの良い状態を取り戻しましょう。



保健室は全学年の生徒が利用するところなので、密になるのを防ぐため、今までと利用の仕方が変わります。
感染予防のため、みなさんの協力をお願いします。

《保健室の利用について》

- ・体調不良やケガをした時は、学年控室または職員室で学年の先生に言いましょう。
- ・職員室で検温や処置をする時は、職員室の中ではなく、職員室前で対応します。
- ・保健室での休養や処置が必要な時は、学年の先生から「保健室利用許可書」をもらい、職員室か保健室に来てください。
 - *保健の先生は、保健室で休養する人がいない時は、主に職員室にいます。保健室にいる時は、廊下に入口の表示を出しておきます。
 - *付き添いの人が必要な時は1人か2人で、廊下で待ってください。

「なんだか保健室に行きづらくなった…」と感じる人もいるかもしれませんが、心やからだのしんどさを我慢して、無理しないようにしてください。しんどい時は「しんどい」と伝えてください。どうするのがよいか一緒に考えていきましょう。

