

ほげんだより6月

貝塚市立第五中学校 保健室 2020年6月

梅雨の季節がやってきました。気圧が下がり湿度が高くなると、体調を崩しやすくなるかもしれません。やっと学校が再開されるのに雨か…と思うとちょっぴり残念ですが、この潤いは人や大地に様々な恩恵をもたらしてくれます。一般的にウィルスは湿度に弱いとされているので、この季節、ウィルス性の感染症はいったん落ち着きをみせるでしょう。田んぼのお米や畑の野菜も雨の恵みを受けてどんどん成長していきます。私たちも、この雨の恵みを最大限に生かして、元気に毎日を過ごしたいものですね。



自分でしよう! ☆健康観察☆

1日からは隔日の登校日、15日からは通常の授業が始まります。朝、登校前の健康観察は、自分自身でしっかりやりましょう!

●朝起きたら…

□平熱より高く体調がすぐれない場合は、登校を控えお家で休養してください。

体温(毎朝はかきましょう!)

体調チェック

以下のような症状がある場合も、登校を控えお家で休養してください。
 □風邪のような症状(咳、鼻水、のどの痛み、だるさ、息苦しさなど)
 □普段と違った様子(頭痛、腹痛、顔色が悪い、元気がないなど)



生活習慣チェック

□ぐっすり眠れましたか?
 □朝ごはんは食べましたか?
 □排便リズムは順調ですか?



●さあ、登校! その前に…

持ち物を確認しましょう!

□ハンカチやタオル(学校ではこまめに手洗いしましょう!)

□ティッシュ □マスク

□水とう(校内の冷水器は使用禁止です! 忘れずに持ってきて下さい。)



~おうちのかたへ~

自分で体調管理ができるよう、本人へのあたたかい声かけと見守りをお願いします。

運動する時は?

感染予防のため
校内ではマスクが必要です! が…

給食の時は?

この季節、熱中症にも注意しましょう!

体育や部活動で運動する場合、お互いの距離しっかりとれば、マスクをする必要はありません。

給食当番さんや配膳で自分の給食を受け取りに行く時は、マスクをはずれず!



こまめに水分補給しましょう!



涼しい場所で早めに休憩をとりましょう!



しっかり睡眠をとりましょう!

体調がすぐれない時は、無理をしないようにしましょう!

身長・体重・視力

身体測定をしました

背がぐんと伸びていてよこんだ人、体重がもっと増えてほしい! と思った人など、測定結果をみて、みんな一喜一憂していました。この機会に、一度、自分の肥満度を計算してみてくださいね。今の自分の状態を知って、これからどんな体作りをしたいか、自分自身で考えていきましょう!

また、視力はB以下の人には、お知らせの手紙を渡しています。普段の生活で困らないよう、おうちのひとと早めに相談しておきましょう。

肥満度の求め方 ①標準体重を求める 標準体重(kg)=身長(m)³×13
 ②あなたの肥満度は? (体重-標準体重)÷標準体重×100=肥満度(%)



判定目安	割合	状態
	-20%以上	やせすぎ・危険
	-10%以上	やせ・注意
	-9%~19%	標準体重・健康
	20%以上	軽度肥満
	30%以上	中等度肥満
	40%以上	高度肥満

※生活習慣病などで問題となるのは、体重ではなく体脂肪のほうです。筋肉が発達していたり、骨が太かったりすると体重が重くなったりしますので、肥満度はあくまでも目安として考えましょう。

