

ほけんだより9月

令和4年9月5日
巖木高等学校 保健室

30日間の夏季休業が終わりました。毎日ジメジメとした暑い日が続き、熱中症対策とコロナ対策をしながらのとても過ごしにくい夏休みだったことと思いますが皆さんゆっくり体を休めることはできましたか？
学校が始まり10日が経ちましたが、体も脳もなかなかスッキリできずに疲れているのではないのでしょうか。
心配事や悩み事は1人で抱え込まずに友達や家族、先生などに相談してみてくださいね。不安な気持ちを人に聞いてもらうことで安心できることがあります。心を落ち着かせるためには、生活リズムを整えることが大切です。食事・睡眠・適度な運動が生活リズムを整えるカギになります。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は少しずつ整えていきましょう。

◆9月9日は救急の日です

覚えておこう！こんなときどうする？ ~自分でできる応急処置です。もしもの場合は・・・~



⇨ただし、出血が治まらない・気分が悪くなってきた・痛みが強いなど、異常を感じた時は早めに病院を受診しましょう！

●**覚えておこう！** 救急車を呼ぶ⇒119番



巖木高校のAED設置場所⇒**事務室前**、担架・車いす⇒**保健室前**、わかすぎルーム

◆引き続きコロナ感染症対策をお願いします（今年はインフルエンザもすでに出ているようです）

自分も、周りも守るためにできること

★マスクをきちんとつける

- ・マスクを外した状態での人との会話・食事を控える（昼は黙食！）
- ・不織布マスクがおススメ
- ・マスクが汚れたり紐が切れたりした時のためにマスクの予備を持ち歩く



★感染対策はしっかりと！

- ・こまめに手洗い・消毒をする
- ・常に換気をする
- ・人ごみを避ける
- ・不要不急の外出を避ける



★自分の体調を気遣う

- ・毎朝家を出る前に体温チェック
- ・発熱や頭痛など体調が悪い時は無理をせず休む
- ・免疫力を高めるために生活リズムを整える



◆保健行事のお知らせ

9/29(木)	エイズ講話	1年生
10/13(木)	AED講習会	1年生
10/19(水)	避難訓練	全校生徒
11/16(水)	性に関する講話	全校生徒
12月	歯科講話・ブラッシング指導	1年生

9月末から保健関係の行事がいくつかあります。消防署や学校医さん、学校歯科医さんにお越しいただきます。安全に生活ができるような知識を学ぶ機会にしましょう。詳細は後日連絡します。



◆まだまだ熱中症に注意！！

だいぶ朝晩は過ごしやすくなりつつありますが、まだ日中の気温が30℃を超える日があります。

引き続き、

- ① こまめな水分補給（喉が渇く前に）
- ② 塩分（味噌汁、梅干し）をとる
- ③ 睡眠をしっかりとる
- ④ 運動時や人との距離（2メートル以上）がとれるときは適宜マスクを外す
- ⑤ 服装の調節をする

など、しっかり対策をして熱中症にならないようにしましょう！



保護者の方へ

●治療結果の提出をお願いします。

夏休み中に受診・治療ができた人は、保健室へ治療結果を提出してください。

また、来月は体育祭や修学旅行（2年生）などが控えています。

治療がまだの人、調子が悪い人は早めの受診をお願いします。

*治療勧告の紙をなくした人は再発行できますので保健室までお知らせください。

特に3年生はこれから就職試験や面接が控えております。

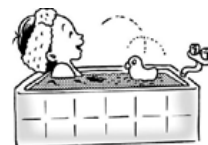
万全な態勢で挑めるように今のうちに受診・治療をお願いします。



●睡眠をしっかりとるよう声掛けをお願いします。

夏休み中に夜更かしや、クーラーのきいた部屋で過ごしていたことなどでの疲れが出ています。保健室利用も増えています。インターネットやゲームのし過ぎによる寝不足が原因です。

「就寝1～2時間前に40℃くらいのお湯にゆったりつかる」「寝る前のケータイ使用を控える」などをこころがけ、良い睡眠がとれるようご家庭で声をかけていただきますようお願いいたします。



◎2年生の保護者の方へ

2年生につきましては、10月末の修学旅行に関するアレルギー調査用紙と内服薬調査用紙を今週末にお子様に配布しますので、必ず保護者の方で記入していただき、提出期限までに担任へ提出してください。

