

ほけんだより

令和2年5月27日

大阪市立東中学校

保健室

みなさん！お元気ですか？臨時休業中はどのように過ごしていましたか？6月から学校が再開されます。学校での生活リズムに慣れるように、自己の健康管理をしっかりしましょう！

～ 健康管理のポイント ～

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

顔色は
いつもどおり？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

< 新型コロナウイルス感染症について >

一人ひとりが

しっかり感染対策をしましょう！

- ★ 石けんを使用した丁寧な手洗い
- ★ うがい
- ★ 清潔を保つための
ハンカチ・ティッシュの持参
- ★ アルコール消毒液等での手指消毒
- ★ 希釈したハイター等での環境の消毒
- ★ 十分な睡眠・バランスのよい食事等の
規則正しい生活
- ★ 適度な湿度を保つ
- ★ マスクの着用等の咳エチケット
- ★ 不要不急の外出を控える

自分の体調が一番よくわかるのは自分です。
「いつもとちょっと違うな」と思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

自分の健康を守るのは自分！

- ◆ 毎朝ご家庭で検温していただき、健康観察表のご記入、ご持参をお願いします。
(健康観察表は4週間分の保存をお願いします。)
- ◆ 37.5℃前後の発熱等かぜの症状が見られる場合は、学校に連絡いただき、自宅で休養をお願いします。
- ◆ 強い倦怠感や息苦しさ、味覚や嗅覚に異常がある場合、かぜの症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている場合は、新型コロナ受診相談センター(06-6647-0641)にご相談ください。

学校薬剤師の宮先生より・・・

ウイルスは粘膜(喉・鼻・眼など)に付着して感染します。喉についたウイルスを殺すためには、**水分補給**が有効！水分と一緒に飲み込んだウイルスは胃酸によって弱まります。

また、気温が高くなってきています。水分補給をしないと脱水や熱中症を引き起こします。

学校には必ず水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけましょう！

★ 規則正しい生活リズム・生活習慣を身につけるために・・・

① 早寝・早起きを心がけよう！

早寝・早起きのリズムを確立するには、まず早起きから始めましょう。朝、太陽の光を浴びれば眠気もすっきりします。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



② 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは1日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、脳も体も目覚めます。



- ・脳のエネルギー源 → ブドウ糖（お米・パン・麺類などの炭水化物）
- ・脳の反応を高める栄養素 → タンパク質（卵・肉・魚・乳製品・大豆食品など）
- ・脳の集中力を高める栄養素 → ビタミンC（野菜・果物）

※ これらをバランスよくとるようにしましょう。

③ 朝、家で排便をしよう！

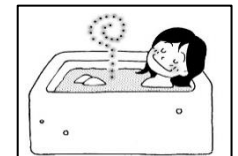
朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便がでやすくなります。朝は慌ただしくなりがちですが、トイレの時間をとれるよう、朝の生活を見直しましょう。

④ 体を動かそう！

明るい太陽のもとで、体を動かすことは心地よい疲労が期待できます。元気に体を動かすことは、夜更かしをせずに眠ることの秘訣です。

⑤ ストレス発散を心がけ、上手にリラックスしよう！

新学期は、期待や緊張などから特に疲れやすいです。ゆっくり湯船につかる、ストレッチをするなど、自分に合ったリラックス方法を実践しましょう。



★ 保健室でできること・できないこと

▼ 保健室の利用法や役割について、正しいと思う答えには○、間違っていると思うものには×をつけましょう。

<p>おなか痛いとき、保健室に行けば薬がもらえる。</p>	<p>保健室では、身長や体重をはかることができる。</p>	<p>授業中に眠くなったら、保健室のベッドで寝ればよい。</p>	<p>悩みや心配ごとがあるとき、相談することができる。</p>
<p>保健室は医療機関ではないので、内服薬（飲み薬）を出すことはできませんが、いっしょに原因を考え、少しでもよくなるようにアドバイスをします。</p> <p>正解は…×</p>	<p>休み時間にどうぞ。大切に扱ってください。</p> <p>正解は…○</p>	<p>保健室のベッドは、体調の悪い人が一時的に休養するためのものです。</p> <p>正解は…×</p>	<p>いつでも相談にのります！</p> <p>正解は…○</p>
<p>保健室では、けがの治療をしてもらえる。</p>	<p>保健室には、健康に関する本や資料がたくさんある。</p>	<p>「ほけんだより」には、役立つ情報がたくさん載っている。</p>	<p>保健室は、いろいろな人が利用するところです。ルールを守って、気持ちよく活用してください。</p>
<p>保健室では応急手当のみ。その後の「治療」は、医療機関に受診して受けてください。</p> <p>正解は…×</p>	<p>からだや健康について知りたいときに活用してください。</p> <p>正解は…○</p>	<p>すみずみまで、じっくり読んでください。</p> <p>正解は…○</p>	

健康診断について・・・今後の健康診断の予定については、後日連絡します。