

# 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としましょう！

## ～健康管理のポイント～



### < 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工チケット
- ★ 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！**

- ◆ 每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。喉について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！

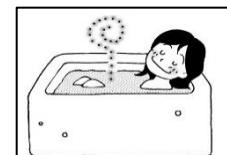
朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便がでやすくなります。朝は慌ただしくなりがちですが、トイレの時間をとれるよう、朝の生活を見直しましょう。

### 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。

おなかが痛いとき、保健室に行けば薬がもらえる。 	保健室では、身長や体重をはかることができる。 	授業中に眠くなったら、保健室のベッドで寝ればよい。 	悩みや心配ごとがあるとき、相談することができる。 
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、いつしょに原因を考え、少しでもよくなるようにアドバイスをします。 正解は…×	休み時間にどうぞ。大切に取り扱ってください。 	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。 	いつでも相談にのります！ 
保健室では、けがの治療をしでもらえる。 	保健室には、健康に関する本や資料がたくさんある。 	「ほけんだより」には、役立つ情報がたくさん載っている。 	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。 
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。 	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。 	すみずみまで、じっくり読んでください。 	

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。