

ほけんだより

7月号
大庄中保健室 R2.7.3



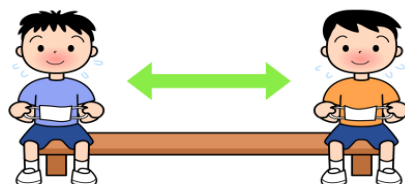
朝の検温、手洗い、マスクの着用など、新しい生活習慣が身についてきましたね。手洗い用の石鹸液がこんなにも減るのは、初めてのことです(^_^) コロナ感染症の対応のために始まったこれらの習慣ですが、朝の健康チェックや清潔に保つための衛生習慣は、生きていくためにとても大切なことです。行動が習慣化されるのに必要な日数は平均66日だとか。もうみんな習慣化されたところでしょうか。ハンカチ忘れが多い人！是非習慣にしましょう。

気温の高い日のマスク着用に要注意！！

◎息苦しいとき ◎暑くてぼーっとする など、不調を感じたら、少しマスクを外してゆっくり呼吸をしましょう。

(教室での授業中でもですよ) 特に気温が高い日で、人との距離がとれている場合は、マスクをずらして体温を調整しましょう。

汗でマスクが汚れた。落としてしまった場合は、国から配布された布マスク(2枚目)が予備用としてあるはずなので、それを使ってください。



身体測定の結果・・・確認しましたか？



先日、個表を配布しました。肥満度と、前回よりどれくらい成長したかがわかるような表になっています。休校が長かったせいもあり、運動不足で体重だけがすごく増えてしまった人、逆に食欲が落ちたり食事回数が減ったことでやせてしまった人・・・気になりました。ぜひ、食事や運動の生活の見直しをしてみてくださいね。(ちなみに制服の重さ分500gは引いてあります。ご安心を)

尿検査最終日！！



7/16(木)

再検査の人でも初めて提出する人も、容器2本提出してください。登校後すぐ、自分で保健室に提出してください！

尿検査を忘れないコツ！



- ・トイレにおいておく。
- ・おうちの人に頼んでおく。
- ・メモを書き、目立つ所にはる

WBGT(暑さ指数)を参考に

職員室掲示板

もう見た人もいると思いますが職員室入り口の掲示板に、熱中症予防のため、気温や暑さ指数(WBGT)を示しています。暑さの程度で危険度をお知らせしていますので、参考にしながら、積極的な水分補給や休憩を心がけてください。

『黒球温度計』で測定し、暑さ指数をお知らせするよ



～熱中症の症状を知っておこう～

程度	症 状			対 応
I 度 ↓	めまい (立ちくらみ)	筋肉のけいれん (手足がつる)	大量の汗	涼しい場所で水分(塩分も)補給
II 度 ↓	頭痛 (ズキンズキン)	全身がだるい	吐き気・はく (気持ち悪い)	顔を青白い
III 度	意識もうろう (応答おそい)	全身のけいれん ふらつく	高体温	体を冷やしながら大至急救急車を！



- 多めの水分と汗拭きタオルを持ってこよう
スポーツドリンクも持参OKになっていますが、お茶・お水+スポーツドリンクにしましょう。(スポーツドリンクの飲みすぎは、糖分が多いのでのどが渇きます) 甘いのが苦手な人は、500mlに1グラムの塩(3本でつかむ程の塩)を入れてみましょう。
- 朝食で工夫
朝食に、お味噌汁や梅干で塩分補給したり、牛乳(たんぱく質のアルブミンが筋肉量を増やすそうです)を飲んだりしましょう。