

ほけんだより

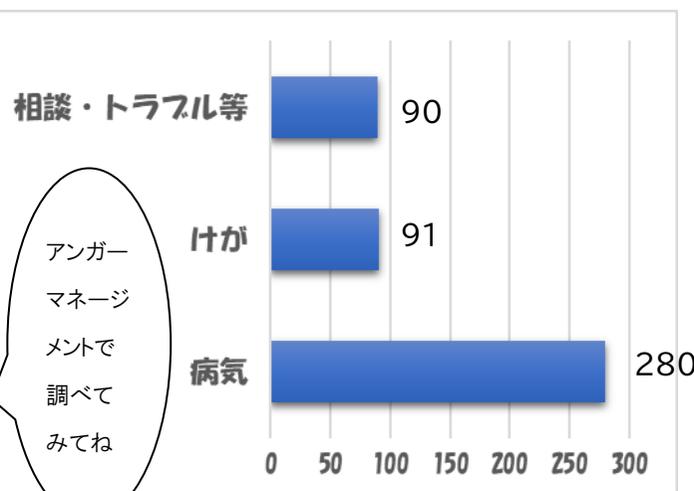
7月号
大庄中保健室 R4.7.11



いよいよ、夏休みまで10日ほど。気温が30度を超える日もあり、熱中症が心配される中、全国的にコロナ感染者が急激に増えています。第7波かとも言われ、オミクロンの派生型へ入れ替わっているとも言われています。尼崎市内でも学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとっている学校もあり、注意が必要です。夏風邪？コロナ？熱中症？見分けがつきにくいですが、自分の体調は自分が一番よくわかるはず。しっかり管理しましょう。

保健室・・・1学期を振り返って

1学期、481人の人が利用しました。「病気」が一番多く「けが」と「相談・トラブル等」の来室者数が同じでした。トラブルに関して、気持ちを落ち着ける、整理する、相談するために来室した人も多かったですが、手を出してしまったり（相手をけがさせる）、言い合いになった末に来室する人もいました。2学期は、もう少し、アンガーマネジメント（怒りをうまくコントロールして対処する）ができるようになりたいですね。



- 健康診断で異常があった人には「治療のお知らせ」を配布しています。受診済み報告書が約20%しか出ていません。夏休みを利用して受診してください
- 学校管理下でけがをし、スポーツ振興センターの書類を配布した人は、できるだけ早く提出してください。
- 「予備マスク」を持ってきていない人が多く、汚れたり落としたりで、借りに来る人が多かったです。予備マスク持ってきてきましょう

♡ 友達の悩み事や愚痴をととても上手に聴いている人、学校に行きにくいなと感じている人に手紙を渡したり、そっと声かけをしてくれる人、緊急時に保健室にさっと知らせに来てくれる人・・・そんな人達を知りました。支えてくれて、ありがとうね♡

夏休み…SNSトラブル注意

先日、SNSの講演会がありました。個人情報を書けない。危険なつながりに注意するなど学べましたね。夏休みはSNSでのやりとりが増えると思いますが、ネットの向こうには生身の人間がいます。自分の情報は自分で守る。発言には責任を持つ。相手の気持ちを考える。など節度を持って、正しく使用してください。

スマホの向こう側



友だち？それとも…

コロナ×熱中症…自分で考え、行動を！

夏休み、出かけることも多くなりますが、マスクは暑いし、でもコロナも増えているし…マスク着用も迷うところですね。熱中症やコロナも色々な要因が重なって起こると考えられます。基本である、体力や免疫をしっかり保つための生活はもちろんのこと、状況に応じて、マスクをとったりつけたりと自分で考え行動するようにしてくださいね。

<p>マスク × 水分補給</p> <p>マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう</p> <p>時間を決めて、飲めるといいね♪</p>	<p>エアコン × 換気</p> <p>エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。</p>
<p>時間 × 距離</p> <p>距離をとって、マスクをはずさう。ただし、長時間にはならないでね。</p>	<p>食事 × 睡眠</p> <p>コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！</p>



夏休み中のクラブ活動、マスクをはずす場面が多いからこそ、登校前の健康チェックはしっかりと。体調が悪い場合は、無理して参加をしないように！