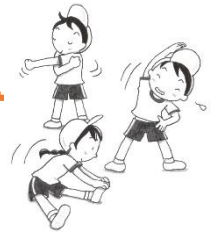


ほけんだより 9月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和5年9月5日（火）



2学期が始まりました！



長い夏休みの間、何をして過ごしましたか。

心はリフレッシュできましたか？ むし歯や視力などでお知らせを配られた人は病院を受診して健康な体を作ってきましたか？

2学期は行事も多く、心も体もタフさ・丈夫さが必要です。

☆心のもやもやは、だれかに相談してスッキリさせましょう！

☆治療がまだの人は、早く病院へ行って治しましょう！

熱中症対策を万全に！

記録的猛暑日が続いた今年の夏は「異常気象」だそうです。気温を下げることはできませんが、一人一人が気を付けることで熱中症を予防することができます。

①休憩時間ごとに水分補給をすること（水筒忘れない！）

運動時はもちろん、静かに過ごしていても体の水分は奪われてしまいます。水筒は必ず持ってきてください。

②朝ごはんを食べてくること

元気に活動するために、塩分・糖分・水分など必要な要素を取り入れて朝ごはんを食べましょう。

「いつも食べない」という人も、牛乳やシリアル、ヨーグルトなど簡単なもの、少量でも良いので食べてください。

③睡眠を十分にとること

前日の疲れを持ち越さないように、十分な睡眠をとりましょう。疲れや眠気があるまま活動すると、ケガや熱中症になる危険が増します。

④帽子や日傘などで日差しをさえぎること

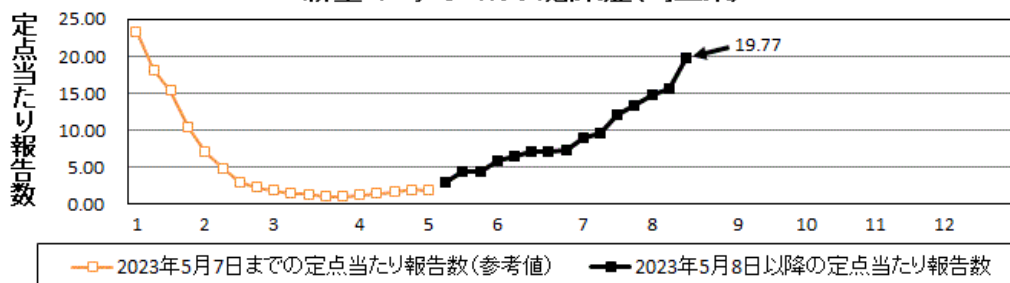
頭に直射日光が当たらないようにするだけで、だいぶ体感温度が変わります。



⑤体調不良で、下校やその他の活動が難しそうだと思うときは、すぐに先生や周りの人に言うこと

まだまだ感染症に注意！

新型コロナウイルス感染症(埼玉県)



※埼玉県では、定点当たり報告数が「10」を超えると「感染症流行時」と判定されるそうです。

5月に5類に移行した新型コロナウイルス感染症ですが、5月から夏休みにかけて発生数が増加し続けています。

急な発熱、のどの痛み、咳の症状がある場合は、早めにかかりつけの病院を受診するようお願いいたします。発熱がなく、のどの痛みと咳だけのパターンもあるそうです。

人が多いところに出かけるときや自身で風邪等の症状があるときは、マスクの着用を考えてください。

石けんを使った手洗い・うがい・部屋の換気は、続けていきましょう。