ほけんだより 6月

大河原商業高校　保健室　令和３年６月１０日

６月は梅雨の季節です。雨天の日も多くなります。雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や，鮮やかなあじさいの花は，この季節だけの特別な風景です。雨の日には雨を楽しみ，晴れた日には晴れたことを楽しめる心の余裕を持ちたいと思います。



学校がスタートし２ヶ月が過ぎました。心と体の疲れが出ている人もいることと思います。１年生は高校生活に慣れてきましたか。健康管理の基本は，**睡眠・食生活・生活リズム**，そして**前向きな気持ち**です。心も体も健康で過ごせるよう保健室は応援しています♪♪

☆コロナ禍をみんなで乗り切りましょう！！

新型コロナウイルス感染症は，日本でも感染者が増え続けていて，東京都・大阪府・北海道・愛知県など，緊急事態宣言が続いている都道府県があります。６月８日現在，感染者は全国で７６万５６０４人，死者は１万３７５９人，宮城県では感染者８９８６人，死者は８４人という状況です。

新型コロナウイルスワクチン接種は徐々に進んでいて，６月１日時点で，少なくとも１回接種した医療従事者や６５歳以上の高齢者の人の数が全国で１千万人を超えました。人口の約８％に相当します。１６歳以上に対するワクチン接種は，今後各市町村で加速していくものと思われます。

私たちは今後長期的にこのウイルスと向き合っていく覚悟が必要です。

「感染しないように予防する」・「自分は感染者かも知れない」・「大切な人に感染させてしまうかも知れない」という意識を持って，気を緩めずに行動し生活していきましょう。

☆毎朝の「体温測定」・「体調チェック」をしっかりと行う。「健康観察カード」を記入し，忘れずに毎日学校に持ってくること。

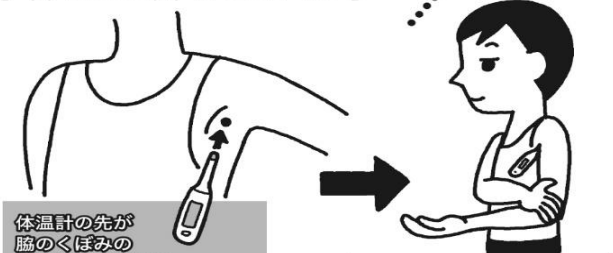
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の
健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- □ 熱はないか
- □ 体のだるさはないか
- □ 咳は出てないか
- □ のどの痛みはないか
- □ 鼻水、鼻づまりはないか
- □ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- □ 下痢、便秘をしてないか
- □ 吐き気、気持ち悪さはないか
- □ 睡眠は足りているか
- □ 食欲はあるか

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の
測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

【体温を測るときは】



保健室の利用の仕方について守ってほしいこと！

☆**来室する時は，必ず授業担当の先生または担任の先生に連絡してから来てください！**
きちんと伝えていないと，心配されて探されるケースがあります。
☆内科的症状の時は，保健室利用カードに記録をしてください。
☆休養は原則１時間です。
☆ベッドを利用した後はきちんと布団をたたんで片付けること。
☆飲み薬はあげられません。常備薬のある人は，忘れずに持ち歩きましょう。
※**必要な人が必要な時に，気持ち良く利用できる保健室でありたいと思います。**

６月の保健行事

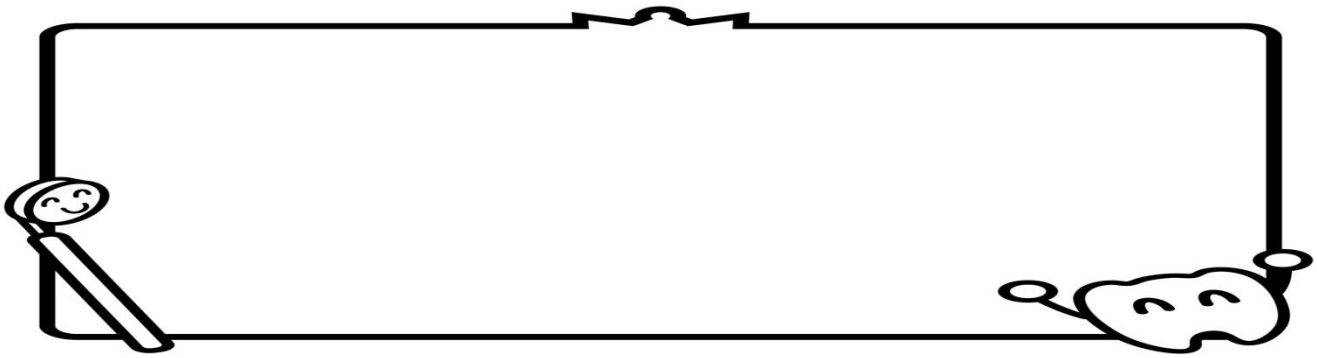
◎２４日（木）：眼科検診（全校生徒）１３：３０～
◎３０日（水）：内科検診（１学年全員及び２年１組・２組・３組・４組）
（５月２６日の内科検診未受診生徒）
○１０：００～と　○１３：３０～　の２回に分かれて受診してもらいます。

☆熱中症を予防していくための準備☆



◎水分補給は大切です！

マイボトルを準備し，水・緑茶・麦茶など糖分の無い物を入れ，毎日学校に持参するのも環境に優しくて経済的です。こまめに水分をとることが大切です。皆さんがよく飲んでいるスポーツドリンクやジュースは糖分が多く入っているので，運動をあまりしない人にはおすすめできません。むし歯や肥満の原因になります。体に良い物を選んでください。



歯と口の健康について正しい知識を持ち，予防の習慣を身に付け，早期発見・早期治療で歯の寿命を延ばすことは，からだ全体の健康を保つことにもつながります。

歯磨きの習慣をしっかり身につけ，むし歯のない健康な歯と口を目指してほしいと思います。

６月４日～１０日は

「歯と口の健康週間です！」

