



2021年5月21日

東中学校 保健室

来週末には体育祭です。今までの練習の成果を発揮できるよう体調管理をしっかりと、本番に臨んでください。

体育祭のころ（5月の終わり）は、急に暑くなる日もあります。感染予防対策とともに熱中症予防対策も心がけてください。



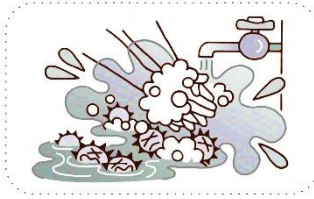
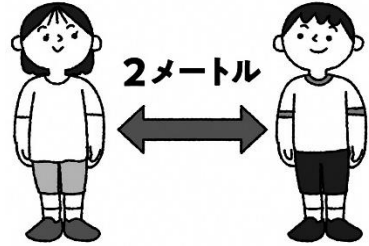
体育祭における感染症・熱中症予防

かえのタオルと予備のマスクも持ってきて!!

《感染症予防としてみなさんが行うこと》

1. 登校後、教室で体温確認表に体温を記入し、いすと一緒に体温確認表を外に持ち出す。応援席で行う朝の会で提出。
2. 応援席では原則マスクを着用する。
※熱中症予防にも注意：周囲に人がいないときははずしてもよい
3. 応援席では会話は控える。会話するときは、マスクを着用する。
4. 他の生徒のいすには座らない。
5. 他の生徒の水筒は飲まない。
6. 召集場所での会話は控える。
7. 競技出場後は手洗い、うがいをする。
8. トイレは新校舎1階を使用する。（使用後はサンダルを元の場所に戻すこと。）

外でも距離をとりましょう



※保護者は体育館脇のトイレを使用

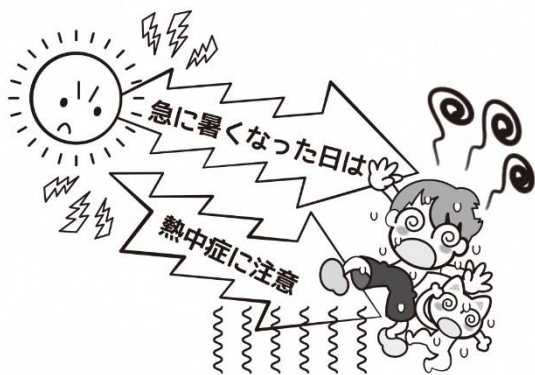
《熱中症予防として特別許可されること》

◆水筒補充用にペットボトルを持ってきてよい。

ただし、必ず水筒にうつしかえること。また、空のペットボトルはもちかえること。

◆応援席にいるとき、

1. 帽子をかぶってもよい。
2. 日傘を使用してもよい。ただし、日傘が周囲の人にぶつからないよう配慮すること。
3. 首にタオル・濡れタオルをかけてもよい。ただし、フードつきのタオルは使用しない。



上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから...

ちょっとずつ

こまめに

水分補給が大切!

5月5日に沖縄地方・奄美地方で梅雨入りが発表され、16日には近畿・東海地方でも入梅が発表されました。今年は平年より早い梅雨入りとなっているので、関東地方でも早まるかもしれませんね。

梅雨の季節の健康と安全について

<h2>食中毒に注意</h2> <p>食品の痛みの早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p> 	<h2>交通事故に注意</h2> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p> 	<h2>晴れの日を上手に活用</h2> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p> 
<h2>いつも体を清潔に</h2> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<h2>スリッパに注意</h2> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p> 	<h2>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h2> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p> <p>お水はこ...</p> 

爪伸びすぎていませんか?

爪が爪の役割をきちんとはたしてる?

①指先に力を入れるときに支える



※爪がないとものをうまくつかめません

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなり、割れていたい思いをしたり、相手を傷つけたり・・・。

手のひら側から見たときに、指先から爪が見えないくらいがBESTの長さです。



②かゆいところをかく



③指先を保護する



保健委員会で毎月爪の検査をしますが、1～2週間に1度は確認しましょう