

ほげんだより

令和4年7月20日
福知山高校附属中学校 保健室
【1学期末号】

いよいよ終業式！6月末には梅雨が終わり、あっという間に夏の暑さがやってきました。

この1学期はどうでしたか？少しずつ、行事も行われたり、いろいろな活動ができたのではないのでしょうか。テストが終わってから、本格的に学校祭の練習が始まっていますね。どんな学校祭になるか今から楽しみです。

夏休みは、長い休みの期間に入ります。計画的に、有意義な休みになるように過ごしてください。

2学期の始業式にみなさんと元気に会えますように！



夏を元気に過ごすポイント4っ！

POINT

①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT

②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT

③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT

④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

急変に備えて… 予報をチェック

夏は連日の厳しい暑さはもちろん、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生すること。災害や事故につながる自然の猛威を防ぐことは難しくても、事前に情報を知れば『備え』ができます。とくに外出する予定があるときは、天気予報をチェックしておくことをおすすめします。今は時間・場所を問わず、スマホやケータイで手軽に、また詳細な予報が見られます。楽しく安全に過ごすためにも効果的に活用したいですね！

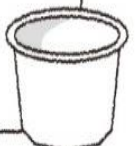
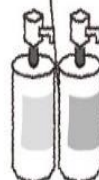


夏こそ、お風呂！

夏なのに冷える？

冷

たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうつすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。



💡保健委員会

の活動

前期保健委員会では、3年生の委員長を中心に活動をしています。

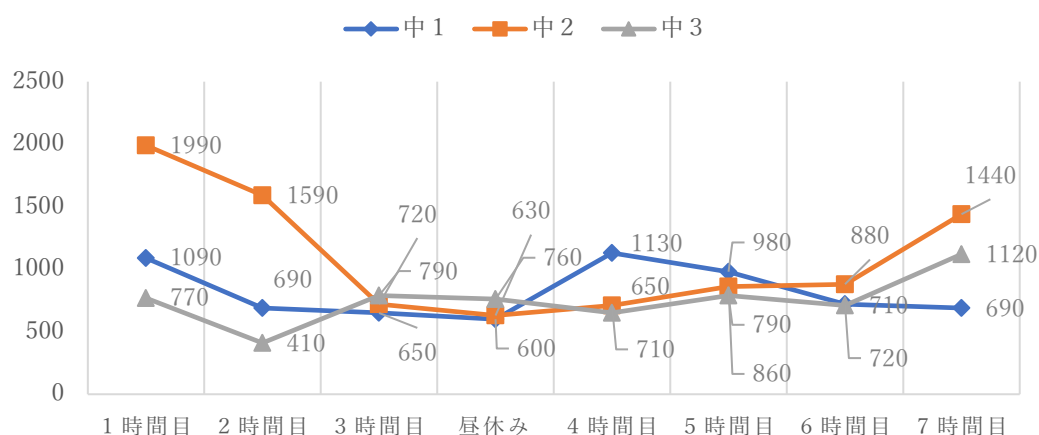
教室に設置しているアルコール消毒の補充や、教室の二酸化炭素濃度の検査、熱中症が起きたときの対応を動画作成するなど…積極的に活動してくれる人が多く、とても楽しく委員会活動ができています。

◎今回は二酸化炭素濃度の測定値をまとめました。学校の教室では、二酸化炭素濃度を 1500ppm 以下に保つことで、快適な学習環境を整えることができます。

◎どの学年も、朝からエアコンを使用した日(7/7.8)に測定しました。下のグラフから見て分かるように、エアコンをつけ始めた1時間目は二酸化炭素濃度が高いようです。

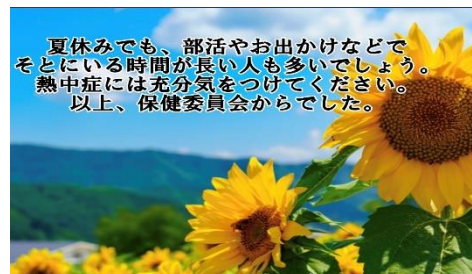
感染症が再び流行し始めています。自分たちで換気の意識をしながら過ごしていきましょう。

二酸化炭素濃度の検査結果



この機械を使用しました。

熱中症動画・・・7/19 に教室で配信しました。クオリティも高く、楽しんで視聴していました。



保護者の皆様へ

検診につきまして、医療機関受診の必要のあった人は順次お返ししています。(※「**歯・口腔健康診断結果**」「**視力検査結果**」は、**異常無しの人も含めて全員に返しています**。耳鼻科・内科(運動器)は医療機関受診の必要があった人のみ返しています。)眼科検診につきましては、9月を予定しています。お子様の目のことについて不安・心配な点がございましたら早めの受診をお願いいたします。

また、例年学期末の終業式ごとにお返ししております『健康カード』につきましては、お子様の健康状態などを御確認いただき、**保護者印に押印(サイン可)して2学期の始業式**に提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。