

疲れが出ていませんか？

梅雨の時期の天候や湿度による不快感に加え、期末テストの勉強の為寝不足など生活リズムが崩れて、心身共に具合の悪い人はいませんか。

また、入学・進級等慣れない環境の中で蓄積した疲れやストレスを感じている人もいるのではないのでしょうか？

◆ 体調が悪いとき

無理をせず、ゆっくり家で休養しましょう。

6月中旬より、腹痛や吐き気等胃腸風邪の症状での来室や欠席が増えていきます。蒸し暑い時期なので、食中毒にも注意が必要です。

◆ 気分が落ち込んだとき

自分に合ったストレス発散法を見つけましょう。

身体を動かす・音楽を聴く・ゆっくりお風呂につかる・・・映画・マンガ・アニメ・ゲーム・寝る等、好きなことに没頭したり、癒されたりしてリフレッシュしましょう。

また、誰かに話を聞いてもらうのも気持ちを整理するのに有効です。



令和5年7月4日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

手を洗うことで、様々な感染症から身を守ろう

新型コロナが5類に移行されましたが、本校では学級閉鎖をした程なので感染者数は少なくありません。制限は緩和されていますが、手洗いと換気、咳エチケット等の感染対策は継続しておこないます。

手にはコロナの他にも多くのウイルスや雑菌が付着しているので、きちんと洗えていれば他の病気からも自分を守ることに繋がります。

水で洗うだけではウイルスや雑菌は残っていますよ。

指先・指の間、手の甲や手首までしっかり洗ってくださいね。

みんなが毎日何度も手を洗うので泡石けんもすぐに減っています。それをチェックして補充してくれている健安委員さん、いつもありがとう！

おうちの方へ

健康診断の結果について

異常のあった場合やお伝えしておく項目がある場合は、お知らせ紙をお渡ししています。

治療が必要な疾病については、早急に専門医で受診することをお勧めします。

治療や相談が終わりましたら、学校へ「受診報告書」を提出してください。



お子さまの健康状態の確認をお願いします。

熱中症予防月間

7月は熱中症予防の強化月間です。

こんなときは注意が必要

気象条件

- * 暑くなりはじめの時期
- * 急に暑くなった日
- * 熱帯夜（最低気温 25℃以上の夜）の翌日

からだが急な暑さに対応できず、体温の調節がうまくできないため、熱中症になりやすいといわれています。



体調

- * ごはんをしっかり食べていないとき
- * 睡眠不足のとき
- * かぜや下痢のあと

食事や睡眠がしっかりとれなくて体力が低下しているときや、かぜ・下痢のあとで脱水状態になっているときは熱中症のリスクが高まります。



環境

- * 気温が高い
- * 湿度が高い
- * 日ざしが強い
- * 風があまりない



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。教室での授業中も注意が必要です。

また、曇り空でムシムシした日も水分をこまめにとって、熱中症を予防しましょう。

熱中症対策

この時期は暑い日・湿度の高い日が多く体調を崩したり、熱中症の様な症状が出たりする人が増えます。

- 教室ではエアコンをつけ、室温を下げるとともに換気（感染症対策）をしましょう。
→ 対角線上に2か所、開けて風の流れをつくる。
例えば、教室前方「上の窓」と対角線にある後方「上の窓」を開ける。更に教室前方の戸を開けておくとうい。

授業（部活動）中には給水タイムを設けたり、適宜水分補給をしたりできるように配慮していますが、体調不良時には無理をせず運動を控え、こまめな摂水を心がけましょう。

のどが渴いてから飲むのでは遅い！