

ほけんだより 5月

5月の健康診断日程

- 9日(月) 内科検診(1年) 13:20~保健室 夢沼先生
- 19日(木) 歯科健診(2年) 13:30~保健室 西山先生
*給食後の歯みがきを丁寧に!
- 13日(金) 尿2次検査 ※1次検査未提出も含む
- 24日(火) 尿2次検査(予備日)
- 28日(土) 第50回体育祭



学校で行っている健康診断は、病気の診断をするのではなく「スクリーニング」(集団の中から異常の疑いのあるものを選び出す)です。後日お配りする健康診断結果のお知らせをご覧になって、専門医の診察・治療等を受けていただきますようお願いいたします。

熱中症 季節の変わり目に注意!

「熱中症は、真夏に起こる」と思いがちですが、体がまだ気温の変化に慣れていないこの時期は、真夏ほどの暑さがなくても熱中症がおこりやすいと言われています。個人差はありますが一般的に前日と比べて気温差が5℃以上になると、体にかかる負担が大きいそうです。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。一人ひとりが正しい知識を持ち予防に努めましょう。



□こまめに水分補給をしましょう!

喉がかわいていなくても、こまめに水分補給。

体育や部活動があるときは多めに持ってくる。

体育祭に向けて、練習が始まります。

多めに汗をかいたあとは塩分補給も重要です!水・お茶では、塩分補給ができません。スポーツ飲料等も活用しましょう。(麦茶にひとつまみの塩)

□適宜、マスクをはずしましょう!

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう

□睡眠をしっかりとり、必ず朝食もとりましょう。

睡眠不足や朝食抜きでも、熱中症のリスクがあがります。



新しい学年になって約1ヶ月が経ちました。たくさんのお会いや行事に押し流されるように過ごした人も多いのではないのでしょうか。ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなったりするのは、心が疲れているサイン。頑張ることから解放されて、のんびり過ごす時間を作ってください。また、気温差が激しく体調を崩しやすいので、体調管理をしっかりしましょう。

一人ひとりの基本的感染対策(三つの基本)

私たちは引き続き、自分のため、そして大切な人のために、私たちができることを考えて行動することが求められています。一人ひとりの基本的感染対策である「①身体的距離の確保 ②正しいマスクの着用 ③こまめな手洗い」は、当たり前のこととしてとらえ行動してください。

お知らせ 登校届様式の改訂について(志木市教育委員会)

登校届の提出事務を簡素化するため 様式1-1 保護者印削除 様式1-2を削除します。

・出席停止対応となる新型コロナウイルス感染者及び濃厚接触者のみ登校届を提出するものとします。(様式1-1)

※ 本人のかぜ症状や同居家族の体調不良による登校自粛・ワクチン接種やワクチン副反応、感染不安等については、登校届の提出を要しません。(様式1-2)「さくら連絡網」等で学校にご連絡ください。

お願い 丁寧な健康観察をお願いします。

登校前の時点で、生徒が発熱等のかぜ症状がある場合や、少しでも体調に不安のある場合は、無理をせずに自宅で様子を見るようにして、さくら連絡網でご連絡ください。(さくら連絡網には、体調が悪い等ではなく、体温や症状などを具体的に入力してください。)

また、同居家族に発熱等のかぜ症状がある場合も、自宅で様子を見てください。家族が感染し、濃厚接触者となるケースがでています。また、本人や家族がPCR検査等を受けた場合も、すぐにさくら連絡網でご連絡ください。(検査を受けた人(続柄)・検査を受けた医療機関名・検査を受けた日にち、検査結果がでる日にち等を必ず入力してください。)

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか? 自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもくよくよくえたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか?

親身に聞いてくれる人がきついたり

は、切り出しにくいときは、

なんでもない話から始めるといい

かもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室

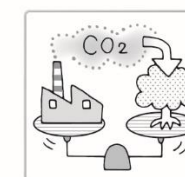
も「相談力」のお手伝いをします!



最近よく聞く、「これ」ってなに?

カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス(二酸化炭素など)が発生します。



問題はそれが気温を上昇させること。温暖化は世界中の心配事ですね。

一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収量を差し引いて「ゼロ」を目指す考え方です。

バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているため、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるといえる考え方です。これも「カーボンニュートラル」。

5月30日はゴミゼロの日。地球のことを考えるのもいいですね。

