

学校が再開して1ヶ月がたちました。学校の生活リズムは取り戻せましたか？健康観察は各自で毎日続けて、記録してくださいね。

梅雨が明けたら夏本番！楽しい夏を過ごすには、暑さに強い身体づくりをしましょう。バランスの良い食事、十分な睡眠時間の確保を心がけてください。また、暑いからといって涼しい部屋ばかりで過ごすよりも軽い運動を取り入れて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給を忘れずにね。体調が悪いときは、早めに休養しましょう。

熱中症！ 声かけで仲間を守ろう☆☆☆

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特にチームプレイの競技では、仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも・・・もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。



たとえば・・・

無理してない？

水分とってる？

休憩する？

体調の変化はないか、お互いを気遣いながら運動を楽しめるといいですね！



熱中症かも！ 応急処置は？

①熱中症を疑う症状があるか

○はい

×いいえ

②意識があるか

○はい

×いいえ

③水分を自力でとれるか

○はい

×いいえ

④症状が改善してきたか

○はい

安静にして十分な休息を

119
救急車を呼ぶ



近くの病院を受診

- ・涼しい場所へ
- ・身体を冷やす
うちわ、扇風機、エアコン
氷水、濡れタオル、保冷剤

119に電話したら聞かれること・・・

- ◆住所
- ◆だれが
- ◆どのように
どうなった
- ◆意識あり？なし？
- ◆あなたの連絡先
- ◆持病や内服薬の有無

冷やすと効果的な場所

1首
2わきの下
3太もものつけ根



7月8日（水）は尿検査です。

尿検査は、腎臓の病気や糖尿病の疑いがないかを調べる とても大切な検査です。

【回収方法】 **7時50分から8時45分に昇降口にて提出**

★ビニール袋は必ずとること★

提出した人は、名簿に○をつける。（忘れると確認できません）
遅刻した人は、保健室まで持ってくる。



【尿検査の方法】

- ①検査前日までに検査容器を受け取る。
- ②朝1番のトイレで、出始めの尿は捨てて
中間から終わりの尿をコップでとる。
- ③尿を容器に必要な分とり、ふたを閉める。

帰ってから検査容器をトイレに
置いておくと忘れにくいよ！



【注意事項】

- ①検査前日や当日はビタミン C が豊富な
果物、ジュース、ビタミン剤は避ける。
- ②月経中の方は次回提出する。
- ③忘れた人、出せなかった人は、提出容器
は、捨てずに保管しておくこと。

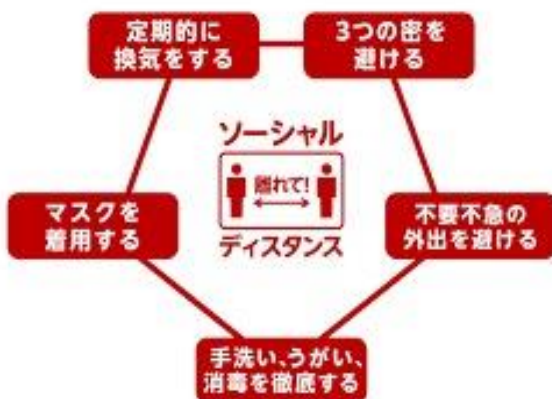
7月8日（水）に忘れた人は、1限目までに保健室まで来てください。
7月9日（木）は、保健室前廊下に提出です。

2次検査は7月22日（水）を予定しています。

最近よく聞く
ソーシャルディスタンス

SOCIAL DISTANCE

直訳すると「社会的距離」つまり、人との間に距離をとること。感染拡大防止のために最低でも1m、できれば2mの距離をあけることが大切です。距離をとること、大切な人を守るため「**思いやりの距離**」とも言われています。



ついでに... パーソナルスペースの話

パーソナルスペース(個人空間)とは相手の侵入を許せる空間のこと。人はそれぞれ目には見えないテリトリーを持っていて、そこに相手が侵入すると不快に感じる事があります。パーソナルスペースは親密な人ほど狭くなり逆に他人になればなるほど広がります。

