

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.7
令和4年8月31日(水)

夏休み中も規則正しい生活はできていましたか？明日から2学期が始まります。体調を整えて、新学期の準備をしましょう。明日の朝は起きたら検温をして、健康チェック表を忘れずに持ってくるようにしてくださいね。体調が優れないときにはおうちの人に伝えて、Google フォームで学校に連絡してもらうようにしてください。

体調管理に気をつけよう！

★毎朝の検温と健康チェックを忘れずに！

2学期も引き続き各家庭で**毎朝検温**を行い、**健康チェックカード**に記入してください。発熱や咳等の症状がある場合には、生徒も教職員も、自宅で休養することを徹底します。登校後に発熱等の症状がみられる場合には、他の生徒との接触を避け、当該生徒を安全に帰宅させ、症状がなくなるまでは自宅で休養させることとなっています。(文部科学省：学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～より)
また、同居家族に症状がみられる場合も同様です。ご理解・ご協力をお願いします。



●3食バランスよくとろう！

夏休み中もバランスのとれた食生活はできていましたか？
2日からは給食が始まります。食生活を整えて、健康な体を保ちましょう。



●水分をこまめにとろう！

1学期は水筒を持ってきていない人が多くみられました。暑い日はもちろん、涼しい日でも水分摂取は必要です。自分の水筒を持ってきて、こまめに水分摂取をしましょう。



回しのみは×
水筒を忘れた人は保健室で紙コップを渡します。



●汗の管理をしよう！

2学期もまだまだ暑い日が続きます。汗をかいてそのままにしていると、エアコンの効いた部屋で体が冷えたり、雑菌が繁殖してにおいがしたりします。汗をこまめにふいたり、汗をかいた下着や服を着替えたりして清潔に保ちましょう。



●十分な睡眠をとろう！

夏休み中はどんな過ごし方をしていましたか？生活リズムが乱れている人、活動が減っている人は、疲れやすくなっているかもしれません。質のいい睡眠をとるために、時間や環境を調整しましょう。



悩みを抱えていたら「孤独・孤立相談ダイヤル」の活用を

※「#9999」または「0120-494949 (フリーダイヤル)」で1を押す。

8/31 (水) 22:00~24:00、9/1 (木) 13:00~16:00、9/2 (金) 7:00~10:00、9/3 (土) 16:00~19:00、9/4 (日) 16:00~19:00、9/5 (月) 13:00~16:00 (18歳以下の悩み相談窓口)