

2学期がスタートしました!!

8月26日～体育祭前の全校練習が始まっていますが、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中は、心と体をリフレッシュすることができましたか？学校生活のリズムに戻るよう、規則正しい生活習慣を送るよう意識しましょう！

体育祭に向けて、万全の体調を整えて参加しよう!!

まだまだ新型コロナウイルスによる対応が継続しています。マスク着用も当たり前前の生活となっておりますが、コロナウイルスに限らず、感染症に負けない体づくりを、自分で意識して生活を送りましょう。その練習してきた成果が十分に発揮することができるよう、体調管理を徹底しましょう。

☆健康チェックが重要! ☆

26日に配付しました「体育祭前後健康チェック表」を、毎朝きちんとチェックしていますか？自分の体は自分が一番よく知っています！しっかりと体調管理に努めましょう。

- 毎朝、ほぼ同じ時刻に検温をしている。
- 自分の平熱を把握している。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後の歯みがきをしている。
- 排便リズムが、ある程度整っている。



※熱が、自分の体温の基準になる!



- こまめにうがい・手洗いをしている。
- こまめに換気をしている。

感染症予防には、
「うがい」=れ!!



教室の
手洗いを
忘れずに!!



- 早寝を心がけている。
- メディアの時間を意識している (LINE、スマホ、パソコンなど)。



ガッツリ
朝ごはんを
食べれない人は、
消化物(ココアなど)
を少しづつ食べてね!



うんち
めっちゃ
不順せよー



入浴前に水分補給をしておく
38〜40度のぬるめのお湯にゆ
っくりつかる (15〜20分)
食欲が低下して
いるときは、お
腹を温める半身
浴でもOK

オススメの入浴方法

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

どうしてお風呂が いいの?

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。



夏の疲れに食事・睡眠もついでに?

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか?

熱中症予防に努めよう!

連日、30℃を超える暑さが続いています。体育祭練習も継続中!引き続き、熱中症予防に十分努めましょう!

夏の「〇〇不足」に気をつけて!

マスク暑いけど、自分のために、相手のために、がんばって、ついでに、人と人の「距離」を離れていこう!!

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている
↓
こんな人は、
水分が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が酷まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る
↓
こんな人は、
睡眠が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない
↓
こんな人は、
栄養が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

保健室から... 誰もがコロナウイルスにかかるリスクあり!! だけど差別はNO!!

ここ最近、コロナウイルスによる「いじめ」が発生してきていると、報道で大きく取り上げられています。「コロナに感染したら...」という不安があるのも事実。ですが、かかってしまった人に対して、濃厚接触者に対して「いじめ」てよいのでしょうか? コロナウイルスは、誰もかかりうる感染症です。もしも自分がかかってしまったとき「いじめ」られたら、どんな気持ちになるかを考えましょう。

今現在も医療現場では、患者さんの治療・看護を懸命にされています。そんな人たちに対する感謝・応援の気持ちを持ちましょう。そして万が一、近場で発生しても「温かい心」「ほっこりする言葉」がけを!

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう
しっかり手洗いをしてくれてありがとう
人との距離を保ってくれてありがとう
中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あつとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

みなさん、がんばってうがい・手洗いをしていますね。ありがとう!! ぜひぜひこれからも続けてください。

3つの「感染症」は どうつながっているの?

負のスパイラルで「感染症」が広がる

この「感染症」の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるからです。

第1の「感染症」 「病気」
第2の「感染症」 「不安」
第3の「感染症」 「差別」