



☆☆☆ いよいよ2学期が始まりました ☆☆☆

少し涼しくなったかと思いきや暑い日も続きます。
体調をくずしたり、大きなけがをしないよう少しずつ学校生活のリズムを取りもどしながら、元気に過ごしてほしいと思います。
まだまだ、コロナウイルスの感染拡大が心配です。
みんなが安全に学校生活を送れるようもう一度、感染対策を見直しておきましょう。
また、運動会や新人戦、文化祭などの行事も成功できるように全校のみんなと協力していきましょう。



☆☆☆ 朝の健康チェックを忘れずに行いましょう。☆☆☆

以下のようなときは、無理をせずお休みをしてください！！

- 体温測定をして平熱より、1℃高い時
- のどが痛い・せきが出る・体がだるいなどある時
- おうちの人に、具合が悪い人がいる時
- いつもと変わった様子がある時（体調が悪いと感じた時）

なんだかなあ～

思い当たるものは
ありませんか？

なんだか
体が
だるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

なんだか
やる気が
でないなあ～



心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。

ルールに向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。
「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールに向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



☆保健室の利用ルールをもう一度 確認してみよう☆

★保健室は、病院や薬局ではありません。けがなどの応急処置や具合の悪い人の休養場所です。「シップ」や「薬」はあげられません。

保健室へ来るとき

- 体調不良やケガのときに利用します。 緊急ではないケガや体調不良は、休み時間に利用します。
- 血が出ている・腫れがひどい・痛みが強いなどがあれば、教科担任の先生に言って、来室してもかまいません。
- 体調不良の人が休んでいます。大勢で来室するのは、やめましょう。 どうしてもつき添いが必要な人は、入口までです。
- 用がない場合、保健室に行きません。

体調不良のとき

- 入口で体温測定をします。 声をかけてください。
- 発熱（平熱より1℃高いなど）やかぜ症状がある時、症状が重い時などは、保護者の方にお迎えをお願いし早退します。（緊急時に備え、連絡先が変更している等あれば担任まで知らせてください）
- 生理痛・アレルギー・熱中症など明らかに原因が分かっている人は、休養して様子を見ます。 回復しない場合は、早退します。



★最近、守られていない人が多いです。気をつけましょう！！

けがのとき

- 入口で声をかけてください。
- 必要に応じて保健室の中で、処置をします。
- 家庭で引き続き様子を見る場合は、シップやバンソウコウなど家ではりかえましょう。 なかなか良くならない場合は病院で診てもらいましょう。



★まだまだ、暑い日が続きます。水筒を多めに準備してください。 部活の時まで、もたないという人もいます。

その他

- 何か心配なことや不安なことがあったら、担任の先生や話しやすい先生などに相談しましょう。（必要に応じて保健室の先生やスクールカウンセラーともお話をします。）
- 友達や周りの人に嫌なことを言ったりして傷つけてはいけません。

運動会を元気に乗りきるために

- ① 汗をかいたら水分補給を忘れずに
- ② 自分に合ったサイズで運動に適した靴をはく
- ③ 手足のつめを切っておく
- ④ 準備運動をしっかりする
- ⑤ からだの調子が悪いときは無理をしない
- ⑥ 汗拭きタオルを用意する
- ⑦ 朝ご飯をしっかり食べる
- ⑧ 体の疲れを取るために早めに布団に入る

