

ほけんだより 8月

天草中学校ほけんだより第14号

令和2年8月24日(月)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

短い夏休みが終わり、2学期も2週目となりました。今年の夏は、感染症対策でどこにも行けない人が多かったのではないのでしょうか。みなさんの黒く焼けた肌を見ると、陸上や部活を頑張ったのがわかります。暑い中よく頑張っていました。全国的に川や海での事故もありましたが、天草中学校は、みんな元気に2学期を迎えることができ、嬉しいです。

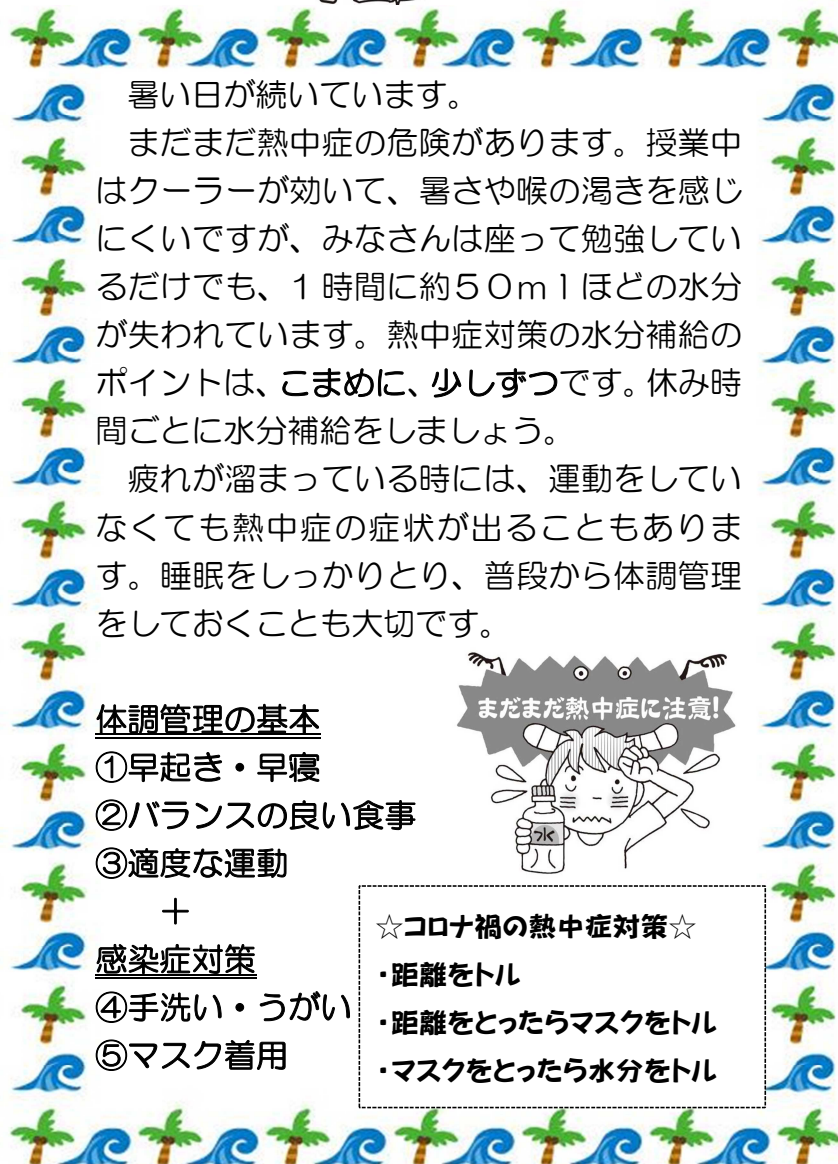


健康状態チェックカードを見ると、夏休みに生活リズムが崩れた人、夏休みも学校の時と同じように規則正しい生活を送ることができた人と分かれました。先週は久しぶりの学校で、疲れた人も多いようです。早く学校モードの生活リズムに切り替え、メリハリのある生活をしましょう。

◎遅くても23時までには寝る

◎朝ご飯は必ず食べる

◎ゲームは時間を決めて行い、21時以降は使わない



暑い日が続いています。

まだまだ熱中症の危険があります。授業中はクーラーが効いて、暑さや喉の渇きを感じにくいですが、みなさんは座って勉強しているだけでも、1時間に約50mlほどの水分が失われています。熱中症対策の水分補給のポイントは、こまめに、少しずつです。休み時間ごとに水分補給をしましょう。

疲れが溜まっている時には、運動をしていなくても熱中症の症状が出ることもあります。睡眠をしっかりと、普段から体調管理をしておくことも大切です。

体調管理の基本

- ①早起き・早寝
- ②バランスの良い食事
- ③適度な運動

+

感染症対策

- ④手洗い・うがい
- ⑤マスク着用



☆コロナ禍の熱中症対策☆

- ・距離をトル
- ・距離をとったらマスクをトル
- ・マスクをとったら水分をトル

病院受診ありがとうございました。
う歯治療率100%!

素晴らしいです!COや歯石があった人もたくさん受診をしてくださいました。受診が終わった人も、今後は毎日の歯磨きを丁寧に行いましょう。

眼科受診率(視力B以下の人)

1年生	33%
2年生	100%
3年生	40%



身長・体重測定をします。心と体の準備をお願いします。

- 1年生9月2日(水) 昼休み
- 2年生9月3日(木) 昼休み
- 3年生9月4日(金) 昼休み