



保健だより

出口戦略



令和3年7月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

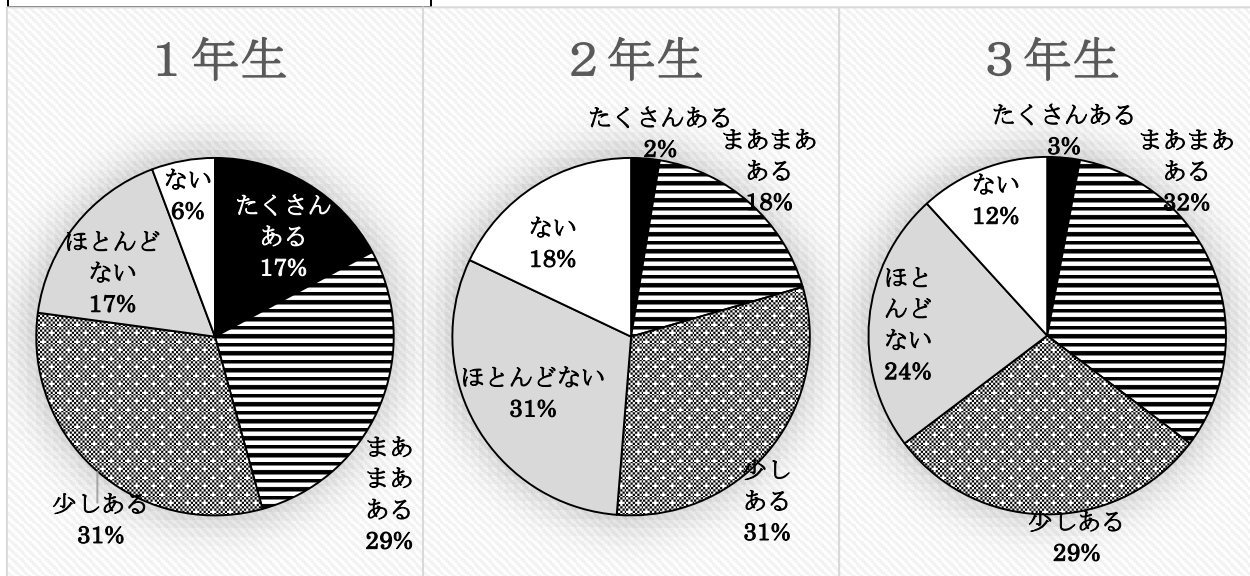
健康診断の全項目が終了しました。歯科検診の結果は全員に配付しました。むし歯があった人は、夏休み中に治療が終わるように早めに歯科医院の予約をしておきましょう。

ストレスと上手に付き合い 明るい未来へ

皆さんが様々な困難・ストレスに直面したときに、適切に対処する方法(態度や行動)を身につけるために月1回程度、ストレスマネジメント教育を行っています。内容についてはスクールカウンセラーの緒方先生のアドバイスを受けています。6月はSOSの出し方について学習しました。下のグラフは6月に行ったアンケートの結果です。

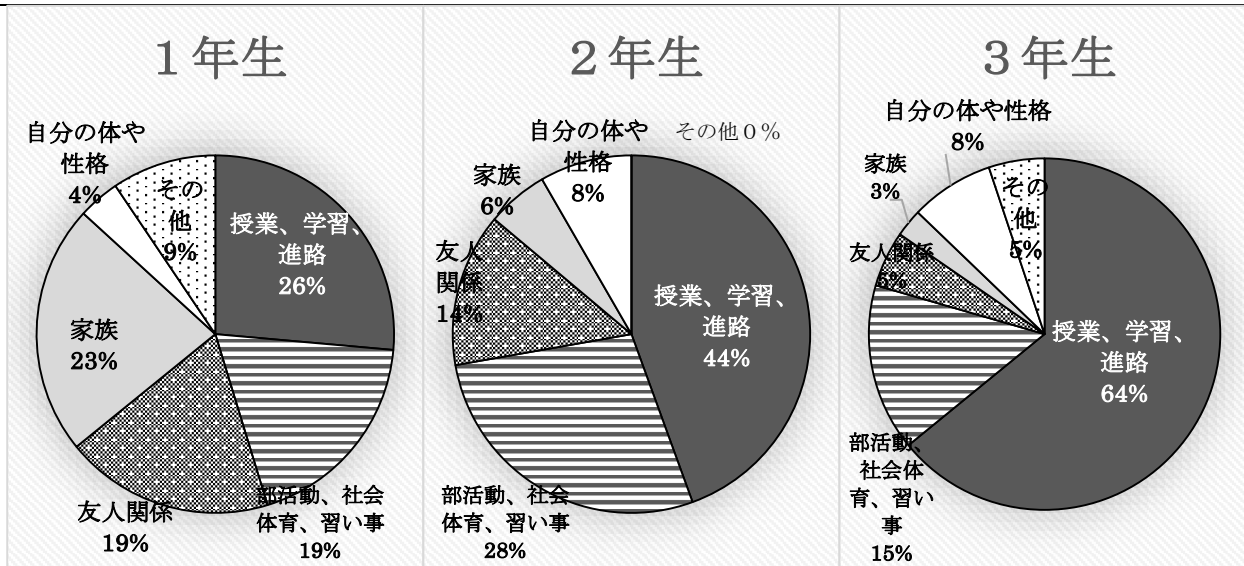


① 現在、ストレスがありますか?



- ・1年生は「たくさんある」と回答した人が17%でした。
- ・2年生は約半数が「ほとんどない」「ない」と回答しました。
- ・3年生は約6割が「まあまあある」「少しある」と回答しました。

② 現在のストレスで一番大きいストレスは何ですか?(複数回答可、ストレスがない人は無回答)



・学年が上がるにつれ、学習や進路についてのストレスがある人が多いです。

暑さ指数 毎日チェックし 体調管理

気温や湿度が高い日が続いています。1階の廊下に熱中症情報(①ほぼ安全 ②注意 ③警戒 ④嚴重警戒 ⑤危険)を掲示しています。基準となる『暑さ指数』とは、人体と外気の熱のやりとりに着目し、湿度・周辺の熱環境・気温を取り入れた指標です。(最も近い観測地点は水俣市です。)

毎日、熱中症情報を確認して、熱中症を予防しましょう。朝食はご飯やパンだけではなく塩分が入っているもの(味噌汁、スープ、焼き魚、ウインナー、梅干し、ベーコン等)も意識して食べましょう。



日常生活と運動に関する指針

1	ほぼ安全	熱中症の危険性は小さい。
2	注意	熱中症の危険性は小さいが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。運動時は積極的に水分・塩分を補給する。
3	警戒	運動や激しい作業をする際は、積極的に休息をとり、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
4	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合は頻繁に休息をとり、水分の補給を行う。
5	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内で過ごす。運動は原則中止。

熱中症予防対策

- 体の不調を感じたら、すぐに先生に伝えよう。
- 屋外では帽子を着用しよう。
- 運動時はこまめに休息と水分をとろう。



のどがかわく前に水分をとることを意識して!状況によっては塩分、スポーツドリンクの補給を!

- 部活動等は軽めの運動から始め、徐々に体を慣らそう。※急に暑くなる日は特に注意!!
- 軽装にし、素材も吸汗・速乾素材などの通気性のよいものを着よう。

ゆるんでない? ふんばりどころ コロナ対策



新型コロナ対策の生活が始まってから1年半が経ちます。この生活に慣れてきて、感染者が減少していることもあり、ちょっと気がゆるんでいませんか?学校での対策はできていますか?

- 登校したら・・・手指の消毒をしてから教室へ
- 水道のレバーは・・・手の甲や腕を使って操作
- 給食のときは・・・しゃべらず食べることに全集中
- 歯みがきのときは・・・人との距離を保ち、
しゃべらない
- 教室、更衣室は・・・フィジカルディスタンス、換気

