



2020年6月16日

摂津市立第二中学校 保健室

2か月遅れになりましたが、昨日1年生の入学式が執り行われました。1年生のみなさん、改めて入学おめでとうございます。

2、3年生のみなさんも、ようやくクラス・学年そろって授業ができますね。

3月から休校が続き、登校が始まっても分散登校だったので、リズムがつかみにくかったと思いますが、これからは毎日6時間授業・部活動も始まります。学校にいる時間が長くなり、体も心もとても疲れやすくなると考えられます。疲れを回復させるためには、夜は早めに寝て、しっかりご飯を食べて、生活リズムを整えることが一番大切です。

一斉登校になり、いつもより心が落ち着かないことはありませんか？嬉しい・楽しみ・緊張・不安、色んな気持ちが出てきて当然です。無理をしないで、しんどいことがあったら周りの大人に相談してくださいね。

健康観察カードについて

学校が再開してから毎日健康観察カードの記入をお願いしています。ほとんどの人が書いて持ってきてくれています。がんばってくれてありがとう！

でも、中にはしょっちゅう忘れている人も…。このカードは自分の体調を知るために大切なものです。毎日体温を測り、健康状態をチェックして持ってくる習慣をつけてくださいね。

健康診断について

普段どおりだったら、4月から様々な健康診断が始まり、6月末にはすべての検査が終わっています。しかし、今年は休校が続いたので、予定していた日にできませんでした。

二測定・視力検査・聴力検査・

尿検査以外は二学期以降に行い

ます。

日程が決まったらまたお知らせします。



熱中症予防のために

日中はかなり暑くなってきました。まだ体が暑さに慣れていない今は、少し外にいても体力の消耗が激しいものです。

それに加えて今年は、休校中の運動不足もあり、体育や部活動で熱中症になるリスクが例年より高くなりそうです。熱中症は、早めに対応すれば回復もしやすいです。授業中でも部活中でも、調子が悪いと思ったら無理をしないで、すぐに先生や友達に知らせてください。

運動する前に自分の体調をチェックしよう



今日の調子はどう？

睡眠不足ではない？

頭痛・腹痛・吐き気はない？

調子が万全ではないときは無理をしないこと！

こまめに休憩＆水分補給



友達の様子を気にかけて



保護者のみなさまへ

ようやく今週から通常登校となりました。以前のようにクラス全員と過ごすことができ、部活動も始まり、子どもたちの楽しそうな姿がみられることを嬉しく思います。しかし、3か月余りの休校後ですので、楽しい反面、体力面・精神面ともになかなか疲労していることが考えられます。学校としても配慮して教育活動を行って参りますが、ご家庭でもお子様の様子を注意してみていただき、心身の体調変化にお気をつけいただきますよう、よろしくお願いします。

引き続き健康観察カードの記入にもご協力お願いします。

何か気になることがありましたら、いつでもお知らせください。

養護教諭 藤本