

保健室から



スマイル

香南中学校
令和3年6月11日 No.4



暑い日が増えてきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。マスクをつけていると熱がこもりやすくなるので、さらに要注意です。こまめに水分補給を行い、気分が悪い時は、無理をせず早めに休みましょう。

また、汗が出て、そのままにしておくとも体調が悪くなることもあります。ハンカチやタオルで拭いたり、部活動などでは着替えを持って来たりして、快適に過ごしてほしいと思います。

来週から



プールがはじまるよー

いよいよプール学習が始まります。準備はいいですか？
目や耳の病気など、何か健康面で心配なことがある人はお医者さんと相談し、毎日の健康チェックをして安全で楽しいプール学習にしましょう。



よく眠れましたか？



朝食は食べましたか？



下痢や腹痛はありませんか？



検温はしましたか？



プールでの感染症に注意しましょう

- ① 流行性角結膜炎：目が赤くなり、かゆみ、痛み、目やにがでます。
- ② 咽頭結膜熱（プール熱）：39～40℃の熱、のどの腫れや痛み、頭痛などの症状が3～7日間続きます。第2種の感染症で、発熱・咽頭炎・結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで「出席停止」の扱いとなります。症状が見られた場合は、早めの受診をお願いします。

My タオル・My 水筒を持ってきましょう！

タオルや水筒の貸し借りはせずに、必ず自分で持ってきましょう。感染症予防にもつながります。また、マスクをつけていると、のどの渴きを感じにくくなるので、のどが渴いたなと感じる前に水分補給をすることが大切です。



毎朝の健康観察を必ずしましょう！

学校から、毎朝の健康チェック表を配布しています。朝、検温や体調を確認してください。体調が悪い時は、休養しましょう。また、登校後に体調が悪くなった場合は、無理をせずに早めに先生に伝えてください。

