



ほけんだより



令和 2年 7月 1日
宮城県角田高等学校 保健室
第 3 号

梅雨の過ごし方

梅雨入りし、毎日の天気や気温の変化について行けずに、体調を崩している人もいないでしょうか。また、朝に雨が降っていなくても、帰りに雨が降り、ぬれてしまったため風邪をひいてしまった!ということもあります。登下校時に注意しておくことについてお知らせしたいと思います。

- ☺ 替えの靴下・マスクは持ち歩こう!
- ☺ タオルは持ち歩こう!(体育後に汗をふくのにも活躍しますよ!)
- ☺ 自分で調整できるように、セーターやベストなどを、準備しておこう!
- ☺ 当日の天気と気温を確認してから登校しよう!

保健室からのお知らせ

保健室では、

- ・制服(ネクタイ・リボン)
- ・ジャージ
- ・タオル

の貸し出しはしておりません。

忘れ物がないか確認してから登校しましょう。

まだまだ心配です..

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる

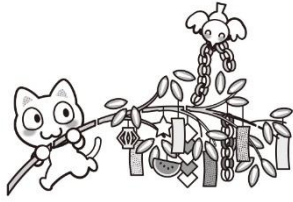


スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

体調がなんだか変だと感じたときは、すぐに近くの人へ助けを求めてください。



今後の健康診断の日程について

校医さんによる健康診断の予定がほぼ決定したのでお知らせします。今後のコロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、再度日程の調整や、受け方の変更があるかもしれません。柔軟な対応をお願いします。

内科検診 【全学年】	8月26日(水)	歯科検診 【全学年】	8月20日(木)
	9月2日(水)		8月27日(木)
	9月9日(水)		9月10日(木)
	9月16日(水)		9月17日(木)
眼科検診【全学年】	7月8日(水)	耳鼻科検診【1年次】	日程調整中
尿検査二次【対象者に別途連絡】			

感謝!!!

毎日放課後、保健厚生委員さんが各教室のドアや、照明器具のスイッチなどの消毒作業を行っています。

これは、感染症予防の一環として行っているものです。

消毒作業中の保健委員さんを見かけたら、「いつもありがとう♥」と声がけをお願いします。

※ 消毒薬は、保健厚生委員さん・皆さんの安全を考え、住居用洗剤を使用しています。



7月・8月の相談日程

SCさん:こころのサポートをします	SSWさん:生活上の困難をサポートします
7月8日(水) 13日(月) 22日(水)	7月6日(月) 22日(水)
8月26日(水)	8月7日(金) 24日(月) 31日(月)

相談内容は外にもれることがありませんので、安心して相談にきてください。

心と体「くまどろ」は我慢しなごう

新型コロナウイルスのせい…?

学校は長い長いお休みになってしまいました。少しでも病気になる人が減るように、「自粛」や「我慢」しなければいけない毎日でしたね。

やりたいことがいつでもできる楽しいお休みではなかったと思います。怒ったりケンカが増えてしまった人もいるかな？

でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったのかもしれない。

もし、心も体も「しんどいな」と感じたら、いつでも相談に来てくださいね。