

ほけんだより8月

R 4. 8. 宇和島南中等教育学校 保健室

体育祭の練習が始まりました。準備・練習に思う存分打ち込めるように、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけて、体調を整えておきましょう。

健康管理のポイント

熱中症予防について

- こまめに水分補給をする。のどが渇く前に水分を補給しましょう。
15～30分ごとに1回、コップ1杯程度を目安に飲みましょう。
- 体力や集中力の維持のために、しっかり睡眠と栄養をとりましょう。
- 朝食を食べて登校しましょう。
- 体調が悪い時は無理をせず、早めに周りの人に知らせましょう。
- 周囲に体調が悪そうな人がいたら、声をかけて、教員に連絡してください。



飲料水の準備について

- 各自で十分な量（目安は2リットル）の飲み物を準備してください。麦茶や水だけでなく、スポーツドリンク等を組み合わせて準備するのがおすすめです。

ケガの予防について

- 活動前は、十分にストレッチを行い、体をほぐしましょう。
- 活動後は、各自で整理運動をしっかり行い、アイシングをするなどしてクールダウンしましょう。家庭に帰り入浴するときには、湯船につかり筋肉をほぐし、翌日に疲労を残さないようにしましょう。
- 傷口が土などで汚れている場合には、傷口を水道水で洗ってから保健室に来てください。



新型コロナウイルス感染症対策

- 毎朝、検温をして、健康状態を確認し、発熱や風邪症状があれば、登校を控えましょう。
- 屋外で人と十分な距離が確保できる場合や運動時はマスクを外しましょう。ただし、人と会話する時には、マスクを着用しましょう。
- 部室・更衣室等の利用については、換気、短時間・交替での利用、マスクを外して会話しないなど徹底しましょう。
- 登校後や外から教室に入る前、活動の前後、昼食前、トイレの後等には、石けんで手洗いをしましょう。アルコール消毒も有効です。
- 屋内での活動時は、換気を行い、昼食時は「黙食」を徹底しましょう。