

ほけんだより

9月号

尾道市立高西中学校
令和2年9月11日



連日の猛暑で熱中症を心配しながら2学期がスタートしましたが、このところ朝晩は秋の気配を感じるようになってきました。

今年は短い夏休みになり、8月17日から学校が始まり、もうすぐ一ヶ月が過ぎようとしています。

このところ『しんどい』、『だるい』と言って保健室に来て、ベッドで休養する生徒や体調不良で欠席する生徒が増えていています。

これまでの暑さによる体力の消耗（夏の疲れ）や睡眠不足、朝晩と日中の気温差などが原因のようです。

みなさんが毎日提出している『生活自己点検表』で就寝時刻と起床時刻を確認すると、1・2年生はほとんどの人が23時までに寝ていますが、3年生は、日付が変わってから寝ている人がいます。夏休み中に就寝時刻と起床時刻が遅くなったまま、学校生活が始まって生活リズムが戻っていないようです。

朝食については、食べない日がある人が全校で10名くらいです。生活習慣の乱れは、体調不良を引き起こすだけでなく、体力や学力、意欲の低下にも影響します。

夏の疲れを取るためにもしっかり睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。

睡眠不足になると...

疲れやすい イライラする キレやすい 集中力が低い 免疫力が低下する

自分にできる感染予防対策を確実に！

新型コロナウイルス感染症は、どんなに感染症対策を行っても感染リスクをゼロにすることはできないことを受け入れた上で、可能な限りリスクを低減させる努力が重要とされています。そのためには一人一人が気を緩めることなく、自分にできる感染予防対策を確実に行いましょう。

- **手洗い**（30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う）
手指のアルコール消毒は、流水での手洗いができないとき補助的に使用する。
- **マスクの着用**（人との距離が十分とれない場合に着用する）
予備のマスクも鞆に入れておく。
- **「3つの密（密閉、密集、密接）」と大声を避ける**
換気は30分に1回以上2方向の窓を同時に開けて行う。身体的距離（1m）を確保する。大声によるマイクロ飛沫感染を防ぐ。
- **自分の健康状態に関心を持つ**
発熱等の風邪症状があるときは登校しない。
- **抵抗力を高める**
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけて免疫力を高める。



健康の自己管理能力を身につけよう！

このところけがや体調不良で保健室を訪れる人が増えています。一例を挙げると次のようなことがありました。

- 休日に炎天下で釣りをして、熱中症になった。
- 膝や大腿部に痛みがあるけど部活の練習や体育の授業に出て、症状が悪化したり病院受診したりした。
- 登校前から体調が悪かったけど登校し、頭痛・腹痛・吐き気などの症状が悪化して、保健室で休養したり早退したりした。
- 夜更かしてYouTubeを見たりオンラインゲームをしたりして睡眠不足で体調不良になった。
- ふざけ合っているうちにエスカレートして、けがにつながった。

これらの事例では、各自が行動や感情をコントロールして「どうすればより良い結果になるか」客観的に判断して行動することで、痛みや症状の悪化を防ぐことができたと思います。

自ら考え判断して、中学生として健康を自己管理する力を身につけましょう。

打撲や捻挫の時は「RICE」処置

体育や部活動で捻挫や打撲のけががよくあります。そんなときの応急処置として『RICE』処置を行いましょう。

早い手当が早い回復につながります！

| Rest (安静) | Ice (冷却) | Compression (圧迫) | Elevation (挙上) |
|--------------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|
| <p>プレーは中断！ 試合中でも授業中でも！</p> | <p>とにかく冷やす！</p> | <p>しびれない程度に 圧迫固定！</p> | <p>心臓よりも高く！</p> |

定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症の影響により今年度の学校医による健診は、耳鼻科以外は8月から実施し、残すところ9月15日の内科（2年CD組と3年女子）と10月8日の歯科のみとなりました。

結果通知につきましては、全ての結果が揃ったところで個人封筒に入れて生徒に持ち帰らせますのでご確認いただき、必要に応じて専門医を受診してください。なお、受診されましたら返信を学校へ提出してください。