

健やかな泉



令和2年7月1日
牛久市立下根中学校
文責 倉嶋良子

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。夏の暑さに負けないためにも、十分な栄養摂取や睡眠時間を確保して体調を整えられるよう、声かけをお願いいたします。

また、引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学校でもこまめな手洗い・消毒、マスクの着用、教室の換気、施設消毒等を行ないます。お子様が毎朝の体温測定を行い、記録カードに結果を記入して提出することも継続して行っていますので、ご協力をお願いいたします。

熱中症に注意！（生徒のみなさんへ）

学校での熱中症は、一般的に運動部の活動や体育の授業中に多く起ります。特に、チームプレーの競技では、仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうかもしれません。

もし、周りの仲間の行動や表情で「おかしいな」と気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。例えば…

水分とってる？

無理してない？

休憩しようか？

体調に変化はないか、お互いに気づかいながら、運動を楽しめるといいですね。



部活動における健康観察について

放課後の部活動を再開するにあたり、各学級において、帰りの会終了後に体温を測定することになりました。

PTA会費から購入させていただきました非接触型検温計を使用して検温を行っています。検温の結果、37.5℃以上あった場合は、接触型検温計で再度検温します。それでも、37.5度以上あった場合は、その旨を保護者の方に連絡して、帰宅となります。やむをえず、お迎え等の連絡をさせていただくこともありますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

保健室から 生徒の皆さんへ

通常の学校生活が再開して、4週目を迎えました。授業や部活動に意欲的に取り組んでいる姿が見られます。そのような中で、昼休み中に校庭で遊んでいて、受診が必要なけがをしてしまった生徒がいました。

夢中になって遊んでいると、予期せぬけがをすることがあります。元気いっぱい体を動かすことは良いことなのですが、けがに通じることもあり注意が必要です。危険を察知して安全な行動ができるように、休み時間の過ごし方についても、考えてみてください。

