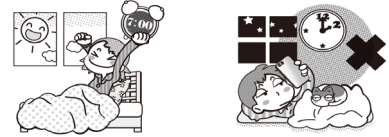


6月の授業再開に向けて、分散登校が始まりました！

久しぶりに登校した学校はどうでしたか？

今は、午前だけでなく、午後から登校する人もいますが、6月になれば、朝から登校することになると思います。今のうちから平日は、朝から登校する時と同じリズムで生活してみましょう。

- 朝起きられない人は、早めに寝るようにしましょう。
- なかなか眠れない人は、昼間にお日様の光を浴びたり、軽い運動をしてみましょう。
- 寝る前の強い光は眠気を吹き飛ばしてしまいますので、テレビやスマホ等は控えましょう。



新型コロナウイルス感染症予防のためには、規則正しい生活をして、抵抗力を身に付けることが大切です。睡眠不足や栄養不足では、抵抗力が低下してしまいます。

チェックしてみましょう！毎日できていますか？



- 朝と夜の体温チェック！
- 自分の身体の症状チェック！

※ 登校日には、健康観察票を学校へ持参し、担任や授業担当の先生にチェックしてもらいます。忘れずに！

※ 短時間の登校であっても、発熱や風邪の症状がみられる場合は、担任の先生に連絡し、自宅で休養してください。

健康管理できていますか？再度確認！！

- こまめな手洗い
- うがい
- 部屋の換気
- 早寝早起き
- バランスのとれた食事
- 適度な運動



ゆるみはありませんか？

まだまだ気をつけよう新型コロナウイルス感染症

熱中症に注意



保健だより 5月号①(HPに掲載中)に載せてありますが、これからどんどん気温が高くなる日が増えると思います。急に暑くなる日もあります。これからの季節は熱中症に気をつけなければいけません。暑熱順化をしましょう！(暑熱順化については、HPの保健だよりを確認してください)

コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着けて登校しなければいけませんが、汗をかいた時のことを考えて何枚か替えを持ち歩きましょう。交換するのが難しい場合は、マスクと肌の間に取り換えられるガーゼ等をはさむのもいいかもしれませんね。

登校する時に必ず持ってきてきましょう

・清潔なハンカチやタオル

(汗を拭く場合は、手を拭く用だけでなく、別のタオルを用意しましょう)

・お茶(熱中症予防)



尿検査(2次)について

実施日 : 6月2日(火) 回収時間は12時頃を予定

(今回は、この日だけです)

尿検査(2次)の対象の人へは後日案内を配布します。

4月に実施した尿検査を受けていない人は、尿検査で使うコップやスポイトを自宅で保管していると思います。今のうちに、全部あるかどうか確認しておいてください。自宅にない人は担任の先生か保健室まで連絡してください。

タバコのギモン ~ 5月31日・世界禁煙デー ~



Q. どんな害があるの?

A. タバコに含まれる有害な化学物質は約200種類。主なものは…
ニコチン: タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける
タール: 発ガン物質が多く含まれている
一酸化炭素: 血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する
…などの害があります。



Q. どうしてやめられないの?

A. ニコチンの依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足で『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。また、習慣的に吸っていると、ニコチン濃度に関係なく反射的に吸いたくなってしまうようになります(心理的依存)。



Q. 周りの人にも影響がある?

A. タバコの煙には、主流煙(吸い口から出る)と副流煙(先から出る)があります。副流煙はタバコを吸わない人も、誰かが吸っていれば自然に吸い込んでしまいます(受動喫煙)。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は副流煙のほうにより多く含まれています。服などにつくヤニの臭いもいいものではありません。



Q. 少しだったら大丈夫?

A. 「ニコチンやタールが軽いタバコで、1回だけなら影響が少ないし、すぐやめられそう」などと考えがちですが、もし、それで満足できなかったら? また、喫煙習慣のある人が軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増え、健康への悪影響が逆に増えてしまう場合もあるそうです。

