

ほけんだより 7月

北陵高 保健室

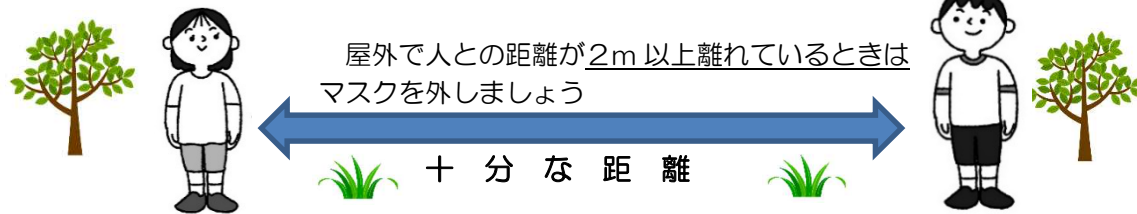
7月の保健目標

熱中症予防対策を一人ひとりがしっかりと行う！！

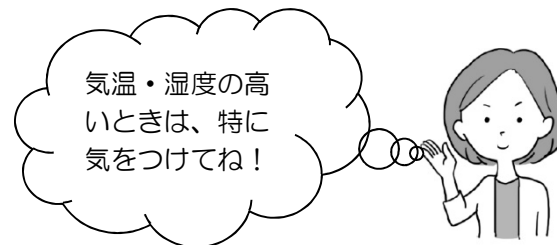
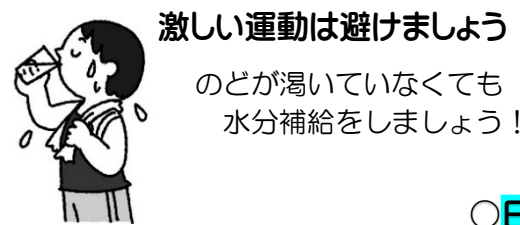
熱中症予防行動のポイントについて

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として3つの基本、1.「身体的距離の確保」2.「マスクの着用」3.「手洗い」をお願いしているところですが、これから本格的な夏を迎えるにあたり、熱中症対策にも留意して、健康な生活を送りましょう。

○マスクの着用について



○マスクの着用時は



○**食事は水分や塩分**をとる大事な機会。食欲のないときはスープや野菜を使ったジュースでもOK！



○日頃の健康管理

毎朝の体温チェックをお願いしていますが、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。普段より高いときは、無理をせず家で様子を見ることも大切です。



○エアコンの使用と換気

熱中症予防にエアコンを活用することは有効ですが、ウイルス対策には定期的な換気をすることも必要です。



汗を大量にかいたときは塩分も一緒に補給しましょう！

まだまだ続きます

健康診断



7月10日(金)	内科検診(3年生)
7月15日(水)	内科検診(2学年)
7月17日(金)	腎臓検診(再回収)
	内科検診(1年生・欠席者)
7月20日(月)	眼科検診
7月29日(水)	終業式

ストレスは嫌なことだけじゃない！？ストレスを味方につける方法！

友達とのトラブルや予想外のアクシデントなど自分の身に起こる嫌なことの後には心がモヤモヤとする状態になることがあるでしょう。皆さんは一般的にそれを“ストレス”と言っていますが、実はストレスはどんなことにも付いてくるということがわかっています。なんと楽しいことやワクワクすることにもストレスはついてきます。例えば、結婚式や引っ越しなどがそうです。

悪者になりがちな“ストレス”ですが、味方につければ自分を成長させてくれる仲間となります。そこでご紹介する方法は2つ。1つは、「日常生活のリズムを大切にすること」です。予想外のことが起こった時にストレスを感じやすいタイプの人には特にこの方法を意識すると良いでしょう。そして2つめは、「ストレスとうまく付き合うという考えをもつこと」です。先ほどお伝えした通り、ストレスは悪いものばかりではありません。“程よいストレス”が人間の力をより強くしてくれる場合があります。少しのストレスなら「心の栄養剤」にもなるのですね。

エピペンの使い方研修会（教職員研修）

6月25日(木)の放課後、教職員を対象にエピペンの使い方の研修会を行いました。マイランEPD合同会社エピペンカスタマーセンターより、エピペン練習用トレーナーを50本お借りして、教職員が食物アレルギーやエピペンについて学習し、エピペントレーナーを使っての実習を行いました。

学校において緊急時にエピペンの投与を必要とする生徒がいた場合に、教職員が適切な支援ができるよう、今後も教職員全員が情報を共有し準備をしておきたいと思います。



マスクの協力
ありがとう

手作りの
マスクも素敵！

しっかり睡眠を
とってね

水分は塩分の入ったもの
がおすすめだよ



