

保健だより

令和2年9月 入間野中保健室



2学期が始まってから、猛暑が続いていましたが、授業、体育祭の練習、部活、みんなとっても頑張っていますね！！

例年とは違う短い夏休みだったにもかかわらず、いつもより、しっかりと学校生活を送れています。内科検診や、歯科健診で来てくださった学校医

さんも、とても落ち着いて、静かに検診を受けている姿をみて、「素晴らしいですね」と言ってくれました。

もうすぐ体育祭です。頑張っているぶん、少し疲れが出てきている人もいますようです。ちょっと疲れたな~と思ったら、いつもより早めに寝るようにしてくださいね。体調とケガに気をつけて、体育祭にむけて、がんばってください！

体育祭の救護コーナーの場所

★体育祭でケガをしたら、救護コーナーに来てください。(保健室にはいません)

★傷口は水道で、きれいに洗ってから来てください。



ここです。ケガをしたときは、水道で傷口をよく洗ってから来て下さいね。

トラック

応援席

こんにちは！実習生の長野谷です。

今日は、熱中症対策に良い飲み物・食べ物をご紹介します😊

〇オススメ

<p>＜水＞</p> <p>喉が乾いた時、水分を補給するのが一番です。熱中症対策には、塩分も一緒に摂る方が良いでしょう。</p>	<p>＜緑茶・ユズ・レモン＞</p> <p>お茶の中でも、喉が乾かすのに効果的なのが「ユズ」や「レモン」です。水分を補給しながら、ビタミンCも摂れます。</p>
<p>＜スポーツドリンク＞</p> <p>喉が乾いた時に飲むのが一番です。水分だけでなく、塩分も補給できます。熱中症対策には、お水と併せて飲むのがおすすめです。</p>	<p>＜経口補水液(OS-100)＞</p> <p>水分と塩分両方を同時に補給できるのが特徴です。熱中症対策には、お水と併せて飲むのがおすすめです。保健室にも常備されています。</p>

×オススメ

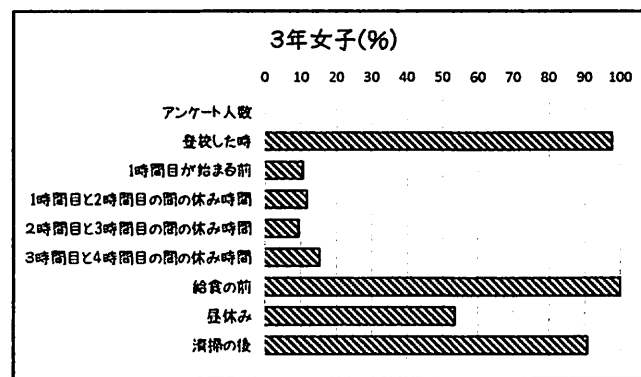
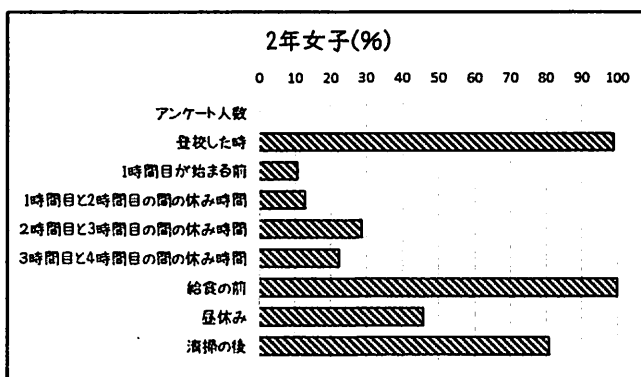
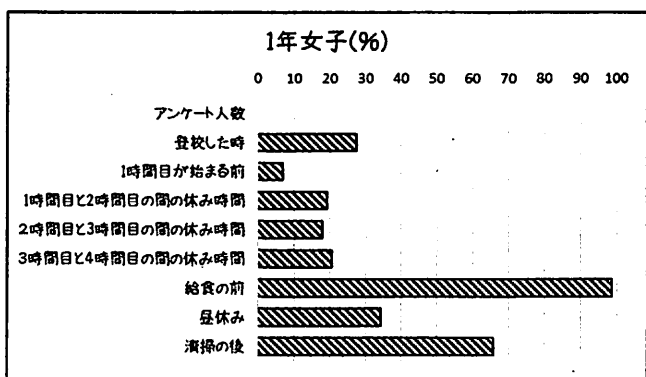
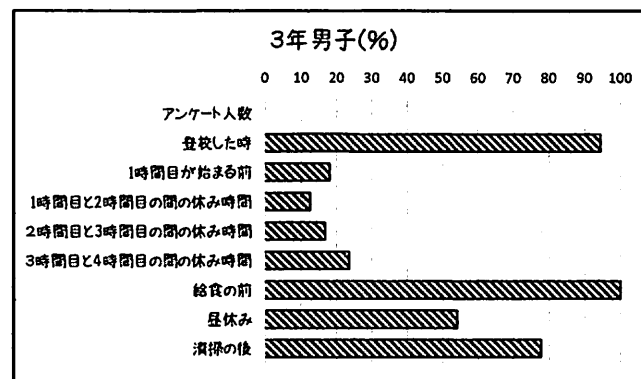
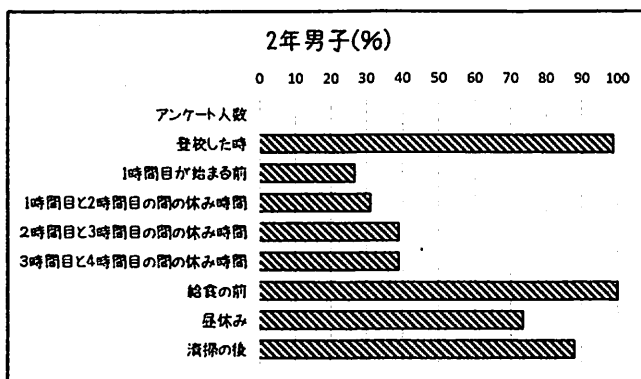
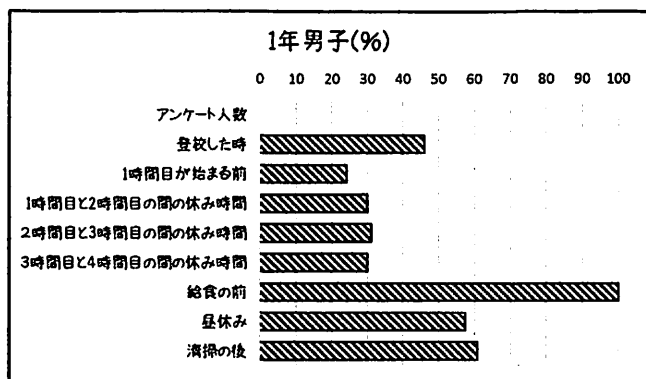
<p>＜ジュース＞</p> <p>糖分が多いジュースは、喉が乾かすだけでなく、糖分の摂りすぎも体に良くありません。熱中症対策には、お水と併せて飲むのがおすすめです。</p>	<p>＜コーレ・紅茶・緑茶・ウーロン茶＞</p> <p>「コーレ」や「紅茶」には、喉が乾かすのに効果的ですが、糖分が多いので、お水と併せて飲むのがおすすめです。</p>
--	--

食べ物 日頃から、こまめに食べてください😊

<p>＜バナナ＞</p> <p>バナナには、水分と糖分が豊富に含まれているので、喉が乾かすのに効果的です。熱中症対策には、お水と併せて飲むのがおすすめです。</p>	<p>＜ビタミンB1＞</p> <p>エネルギーを作るのに欠かせないビタミンB1は、喉が乾かすのに効果的です。熱中症対策には、お水と併せて飲むのがおすすめです。</p>	<p>＜クエン酸＞</p> <p>喉が乾かすのを防ぐのに効果的なのがクエン酸です。熱中症対策には、お水と併せて飲むのがおすすめです。</p>
--	--	--

手洗いのタイミングと5点セットの調査をしました

手洗いができている人(%)



5点セットを持ってきた人(%)

	検温表	マスク	マスク 保管袋	ハンカチ	ゴミ袋
1年男子	94.3	98.9	89.7	83.9	85.1
1年女子	97.3	100.0	84.9	94.5	87.7
2年男子	95.6	100.0	81.1	87.8	82.2
2年女子	96.8	100.0	78.7	95.7	87.2
3年男子	70.8	100.0	68.1	73.6	73.6
3年女子	89.5	100.0	70.9	84.9	84.9

手洗いのタイミング

- 給食前の手洗いは、みんな、しっかりできていました。このまま続けてくださいね。
- 1年生は登校した時、手洗いをするようにしましょう。
- 昼休み(給食の後、外で遊んだ後)も手洗いをしましょう。
- 清掃の後は、手が汚れています。必ず手洗いをするようにしましょう。
- このグラフには載っていませんが、体育の後の手洗いは良くできています。続けてくださいね。

5点セット

- 検温表は、自分の健康状態を把握する大切な表です。朝の体温を記入して、必ず持ってきてくださいね。
- マスクはほぼ100%持ってきています。素晴らしいですね。
- マスク保管袋とゴミ袋は、持っていない人が少し多いようです。
- 手洗いをした後、手を拭いてから消毒しないと、消毒の効果が薄れてしまいます。また、せっかくなりにした手を体育着でふいてしまったら、また手が汚れてしまいますよね。ハンカチ、タオルを準備しましょう。