

ほけんだより

令和2年9月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

三密を避け、マスクの着用が当たり前になった学校生活には慣れましたか？
真夏の暑さもやわらぎ、朝晩の気温差が大きくなってかぜをひきやすい季節になってきました。
例年と違って、体調が悪くて欠席する場合、授業が終わる時間までに欠席連絡をすれば出席停止扱いになるので、
毎朝の検温と健康観察を欠かさずに行い、体調が悪いときは登校しないで家で休養してください。

体育祭は安全第一！

新型コロナウイルス感染症のために、延期になっていた体育祭が今月末に行われます。
今年度になってから初めての大きな学校行事ですね。

集団行動や運動に苦手意識がある人もいるかもしれませんが、クラスがひとつになって
盛り上がり、今まで話したことがない人と話をしたりするチャンスです。楽しんで参加してみましょう。
運動が好きな人は、けがをしないように注意しながら思いきり体を動かしてくださいね。

ただ前の晩に睡眠不足だったりご飯を食べていなかったりもともと具合が悪かったりすると、大きなケガや病気の
原因になってしまうので、前日から体調を整え、当日はこんなことに気をつけましょう。

1 熱中症対策 (10月でも熱中症の危険があります)

- ・飲み物(ジュースよりもお茶やスポーツドリンクがよい)を何本も用意しておく。
※凍らせたもの(保冷剤代わりに使えます)やすぐに飲めるもの、水筒に入れたものや
ペットボトルのものなど

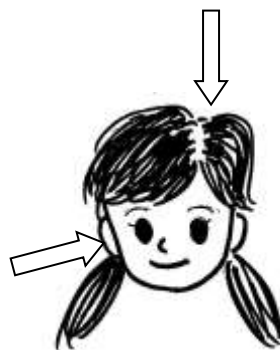
- ・朝ごはんや昼食甘いものではなくしょっぱいものがお勧め(塩分が大切)
※甘い菓子パンよりはサンドイッチや総菜パン 納豆・卵かけご飯・鮭や梅干しのおにぎり、みそ汁、
カップスープなど



2 日焼け対策

体育祭の日に、いつもと違う髪型や分け目にしたりすると、ひどい日焼けになる
ことがあります。

天気がいい場合には耳たぶや耳の後ろ、髪の毛の分け目などに日焼け止めを
塗っておきましょう。



3 けがの予防

全体の準備運動だけでなく、自分が出る種目の直前に、準備運動をしましょう。
また綱引きでは、軍手やジャージなどで、摩擦によるやけどを防ぐようにしましょう。



～新型コロナウイルス感染予防の話～

近くでしゃべるときには

マスクを
する



マスクをしていないときは

しゃべらない・咳をしない

くしゃみをしない

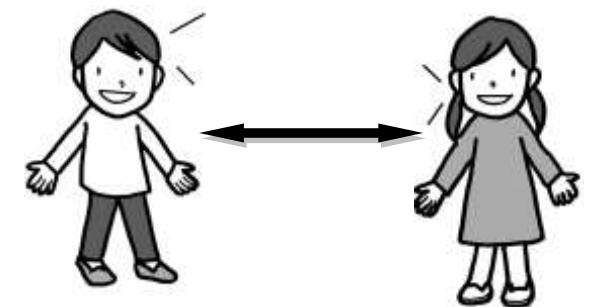


体調が悪いと思ったら

でかけない



離れてしゃべる



手を洗う



こまめにかんきをする



インフルエンザも感染性胃腸炎も新型コロナウイルス感染症も、いくら気をつけていてもかかってしまうことはあります。
新型コロナウイルス感染症の多くは無症状なので、自分もかかっていたのにたまたま気がつかなかただけかもしれません。

今日本では、新型ウイルス感染症にかかった人を差別したりいやがらせをする人がいますが、橋高生はそのようなことをし
ないようにしてください。新型コロナウイルス感染症に関わらず、差別や、いやがらせ、いじめが起きたときにはすぐに保護
者や先生に相談してくださいね。