

# ほけんだより 7月



## 学校が再開して約1ヶ月… そろそろ疲れがピーク!?

6月から学校が再開し、生徒は授業・部活動・委員会活動など、毎日忙しく過ごしています。特に1年生は徐々に慣らしていく暇もなく中学校生活が急に始まり、そろそろ疲れが溜まってきているようです。

保健室でも体調不良の生徒は1年生に多く、ベッドで休養するとすぐに眠って50分間熟睡している様子があります。2・3年生はケガが多く、この1ヶ月は擦り傷から骨折まで、たくさんの生徒の手当てをしました。休校期間中の運動不足がケガを招いているのかなぁと思います。

7月はさらに土曜日授業があり、疲れは溜まっていく一方ですが、食事・睡眠・運動の生活リズムを崩さず、休みの日にはゆっくりと身体を休めることが大切です。

### 暑さと疲れに負けない夏の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？  
夏の疲れには「入浴」がオススメです。

♪ホカホカ〜♪

**温熱効果**

血行がよくなり疲労物質の除去

♪マッサージ♪

**水圧効果**

水圧でほどよいマッサージ効果

♪軽っ!♪

**浮力効果**

重力から解放されてリラックス

**オススメは…**

寝る1〜2時間前 → かけ湯 → 半身浴 → 洗う → 全身浴



## ■□ マスクの着用と体育着での生活について □■



### ○ マスクの着用について

マスクを着用することが習慣化され、マスク着用に抵抗がなくなった人も多いと思います。生徒を見てもマスクを着用していない生徒は0人です。

しかし、7月に入り心配されるのは熱中症を含む体調不良です。上青木中学校では下記のようにルールを決めています。

- 登下校中にマスク着用は熱中症予防の観点から外しても良い。ただし、友人との距離、会話には十分に注意をすること。
- 体育の授業、部活動など、体を動かす時間にはマスクを外しても良い。

「絶対にマスク着用」ということにとらわれず、体調が悪い時には適宜マスクを外すなど健康管理を行いましょう。

困ったときにはすぐに先生に相談してくださいね。

### ○ 体育着での生活について

上青木中では6月上旬からの気温上昇に伴い、体育着での登下校、学校生活を行っています。

熱中症を含む体調不良を予防するという観点から決めた、体育着での生活ですが中にはジャージ上下を着たまま汗をかいて過ごす生徒、ジャージの袖をまくって生活している生徒を見かけます。

- 基本的には体育着・ハーフパンツで過ごします。ただし、教室内の冷房が直接当たり寒い、体調が悪くジャージが必要な生徒はやむを得ません。
- ジャージの袖はまくりません。暑くて袖をまくる場合は、ジャージを脱ぎ、体育着になりましょう。

体感温度は人によって様々です。大切なのは、その時の気温に合わせて衣類を脱ぎ着して自分の体温を調節することです。

## ※ 7月10日(金)尿検査【二次】提出日です。

一次検査で提出できなかった生徒 ・ 再検査の生徒は、登校後、直接保健室に提出してください!!