

保健だより

令和2年6月
岡崎北高校 保健室



長かった休校が明けて、通常の学校生活が戻ってきました。今年は例年と異なることばかりで、なかなか落ち着かないスタートですね。特に、1年生は戸惑いも大きいことでしょう。困っていること、悩んでいることがあったら、誰かに話してみてください。すっきり解決・・・とまではいなくても、一緒に考えることはできますよ。家族や担任の先生、教科担任の先生、私たち養護教諭など、みなさんのことを気にかけている人はたくさんいます。「話しても変わらない・・・」とあきらめずに、**三人の大人**に話してみてください。

熱中症シーズン到来～朝食のススメ～

本校では今、授業中に適宜水分を摂取して良いことになっています。私たちは運動をしていなくても、体内の水分を失っており、マスクを着用していると喉の渇きを感じにくくなるためです。今年は熱くなり始める5月が休校だったため、**暑熱順化**ができておらず、より一層、**熱中症**への注意が必要です。

そんな今、改めておススメしたいのが**朝食**です。塩分も摂取できて一石二鳥です。



朝食で500mlの水分が摂れる！！

- ・ごはん・・・200ml
- ・みそ汁・・・150ml
- ・お茶・・・90ml
- ・代謝水・・・60ml

500ml

※代謝水とは食事を摂ることによって体内から出る水分のこと

参考：<https://iko-yo.net/articles/1560>

マスクの予備を！

汗をかいたり、汚れたりした時のために、**マスクの予備**をカバンに入れておくと良いと思います。

弁当には保冷剤を！

エアコン使用時にも換気をしています。**保冷剤**を使用するなど、食品の衛生管理にも気をつけてください。



保護者のみなさまへ

学校における健康管理について

本校では、年度当初の健康診断や日頃の健康観察を行うことで、お子様の心身の健康状態を把握しています。日々の教育活動においては、個々の状況を踏まえ、必要に応じて学習や運動の一部を変更・軽減することにより、安心安全な学校生活を送ることができるよう努めております。

しかしながら、今年度においては、新型コロナウイルス感染症予防対策による緊急事態措置によって臨時休業となり、各検診が実施できておりません。

体育の授業や部活動等を含む教育活動の再開にあたり、新たにお子様の状態に**配慮**が必要な点がございましたら、**担任または保健室**まで遠慮なくお申し出くださるようお願いいたします。