

祭 (ほ)けんたより

令和2年
夏休み直前号
滝ノ水中学校 保健室

待ちに待った夏休みが始まります。熱中症対策と感染予防の意識をもち、裏面の健康観察カードを活用しながら健康的な生活を心掛けていきましょう。

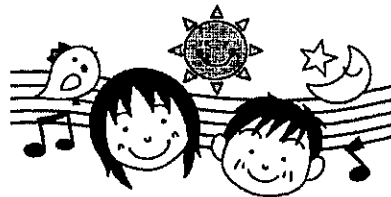


夏バテにならないように

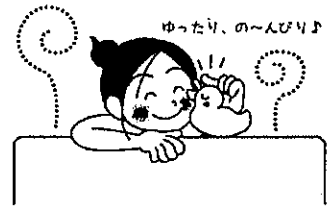
しっかり水分補給



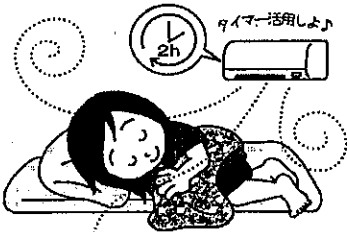
生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



鼻の中は、粘膜に覆われ、たくさんの毛細血管が通っています。鼻血が出るときは、この毛細血管からの出血です。鼻をかむときは、傷つけないように注意が必要です。また鼻には、においを感じる嗅覚の機能と体内に入る空気のエアフィルターの機能があります。

鼻の奥でにおいを感じ取るため、風邪等で鼻がつまると、においが感じ取れません。においの情報は脳に運ばれ、精神にも作用されるため、においで過去の記憶を思い出すこともありますしにおいでリラックスしたりイライラしたりもします。

エアフィルターの役割とは、空気中のゴミやほこり、病原菌を鼻毛がとらえて、きれいな空気を体内に取り入れる機能です。鼻水や鼻くそは、鼻がきちんと機能を果たしている証拠です。

新型コロナウイルスによる味覚障害・嗅覚障害が話題になりましたが、そのメカニズムは、まだ十分解明されていません。他のウイルスや風邪でも嗅覚障害は起こります。もし嗅覚・味覚障害が生じたら、帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。

8月 健康観察カード

保護者の皆様へ

- 家庭で毎朝登校前に検温及び風邪症状の確認をしてください。その際、この健康観察カードをご活用ください。体温を学校で聞き取ることがあります。
- 風邪の症状や発熱がある、または強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある等の症状が見られる生徒は、自宅で休養してください。 ※風邪症状で学校を休むときは、出席をしなくてもよい日（出席停止）となり、欠席にはなりません。
- お子様本人やご家族で、基礎疾患があり重症化のリスクや感染の不安があり欠席する場合は学校へお申し出ください。欠席にはなりません。
- ハンカチやティッシュペーパーを持参してください。
- 出発前、登校後に教室に入る前の手洗いを確実に行ってください。
- マスクを着用して登校してください。汚れたり落としたりしたときのために、予備のマスクも持参してください。

年	組	番	[名前		平熱	℃
日付	朝の体温	風邪症状 ありの場合は（ ）内に症状を記入				
1日	(土)	. °C	なし・あり	()		
2日	(日)	. °C	なし・あり	()		
3日	(月)	. °C	なし・あり	()		
4日	(火)	. °C	なし・あり	()		
5日	(水)	. °C	なし・あり	()		
6日	(木)	. °C	なし・あり	()		
7日	(金)	. °C	なし・あり	()		
8日	(土)	. °C	なし・あり	()		
9日	(日)	. °C	なし・あり	()		
10日	(月)	. °C	なし・あり	()		
11日	(火)	. °C	なし・あり	()		
12日	(水)	. °C	なし・あり	()		
13日	(木)	. °C	なし・あり	()		
14日	(金)	. °C	なし・あり	()		
15日	(土)	. °C	なし・あり	()		
16日	(日)	. °C	なし・あり	()		
17日	(月)	. °C	なし・あり	()		
18日	(火)	. °C	なし・あり	()		
19日	(水)	. °C	なし・あり	()		
20日	(木)	. °C	なし・あり	()		
21日	(金)	. °C	なし・あり	()		
22日	(土)	. °C	なし・あり	()		
23日	(日)	. °C	なし・あり	()		
24日	(月)	. °C	なし・あり	()		
25日	(火)	. °C	なし・あり	()		
26日	(水)	. °C	なし・あり	()		
27日	(木)	. °C	なし・あり	()		
28日	(金)	. °C	なし・あり	()		
29日	(土)	. °C	なし・あり	()		
30日	(日)	. °C	なし・あり	()		
31日	(月)	. °C	なし・あり	()		

検温にご協力いただき、ありがとうございました。このカードはご提出いただかなくても構いません。