

ほけんだより No5



令和6年7月23日
柏崎市立東中学校 保健室

いよいよ明日から夏休みが始まります。皆さんはどのように過ごしますか？長いお休みですから、普段できないことにも挑戦できるとよいですね。病気や怪我のないよう十分気を付けて、楽しい思い出をたくさんつくってください。

夏休み明け、元気な姿で皆さんに会えることを楽しみにしています。良い夏休みを!!!

夏バテ対策をしよう!!

《夏バテってなに?》

夏バテとは、「疲れがとれない」「食欲がない」「よく眠れない」などといった、夏の暑さで生じる体調不良の総称です。脱水や栄養不足、体の機能を調整する自律神経の乱れなどが原因となって起こります。

《夏バテ予防のポイント》

できるだけ生活リズムを一定にし、朝食をしっかりとりましょう。室内外の温度差が激しいと、自律神経が乱れやすくなります。クーラーの風が直接当たらないよう工夫することも効果的です。



夏休みは治療のチャンス!!

健康診断がすべて終了し、治療のお知らせを配付しました。普段忙しくてなかなか病院に行けない人も、時間に余裕のある夏休みの期間を利用して受診してください。

受診したら、結果を学校に提出してください。



今年も暑くなります。
こまめに水分補給をして
熱中症を予防しましょう。



保護者の皆様へ

□健康観察アプリ LEBER 入力について

日頃より健康観察へのご協力ありがとうございます。夏休み中も、学校に登校する日や、部活動等の諸活動がある際には、健康観察アプリ LEBER への入力を引き続きお願いいたします。ご家庭での健康観察は、今後も毎日継続していただくようお願いいたします。

□夏休み中の感染症罹患について

夏休み中、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の出席停止になる感染症にかかった場合は学校までご連絡ください(8月10日~18日までは学校閉庁日です)。休業中は療養解除届を提出いただく必要はありませんが、市への報告のため、受診した旨を教えてくださいますようお願いいたします。ただし、部活等で登校する予定がある生徒は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ用の療養解除届の提出をお願いいたします。療養解除届の様式はホームページよりダウンロードできます。

また、8月26日の登校日に出席停止期間がかかる場合は上記の関係書類が必要となります。

出席停止となる感染症

- ・新型コロナウイルス感染症 ・インフルエンザ ・百日咳 ・麻疹
- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ・風しん ・水痘(みずぼうそう)
- ・咽頭結膜熱 ・結核 ・髄膜炎菌性髄膜炎 ・溶連菌感染症 ・その他の感染症

