

ほけんだより 8月号

令和2年8月7日 上八万中学校 保健室

待ちに待った夏休みがやってきます。今年は、例年に比べ少ない夏休みですが、しっかりと心と体の休息を取ってくださいね。また、夏休み中も、感染症対策を怠らず、『with コロナ』を心がけた生活をしましょう。

8月の保健行事

20日(木) 内科健診(全員)



* 記入していただいた保健調査票、結核健康診断票は、内科健診の参考資料として使用します。変更点等ありましたら、ご連絡ください。

毎日暑い日が続く、夏バテしていませんか？夏バテしないためには、バランスの良い食事と適度な運動、そして十分な睡眠が必要です。質の良い睡眠にするために、4つのことに注意して、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず 睡眠上手は

心地よく 眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光も浴びない

健健康的で上手なエアコンの使い方

サーキュレーター
や扇風機を併用

適温は27℃~28℃

外との気温
差が、
5℃以内
になるよう
にしよう

カーテンを
閉める

タイマーを
活用

フィルターを
まめに掃除

冷やしすぎに注意！

続けていこう！感染防止対策

新しい生活様式で過ごす学校生活も、2ヶ月以上が経ちました。日々感染者数が増え続けており、新型コロナウイルスの猛威は止まりません…。だからこそ、改めて感染防止対策について見直し、予防に努めましょう！「ソーシャルディスタンス」「手洗い」「うがい」「3密を避ける」の他にも、日頃からできる対策をしていきましょう。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

8月31日は8〔や〕3〔さ〕1〔い〕で「野菜の日」。毎日の食生活の中で、野菜は欠かせません。「野菜ジュースを飲めばいい…」ではなく、野菜そのものを食べて、味わって、栄養として元気な体作りに役立ててほしいと思います。とくに、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、枝豆など旬の夏野菜がおすすめです！