



ほけんだより



宇和島東高校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続いています。体育祭の準備が行われていますが、体調の自己管理に努め、体育祭練習・本番に備えましょう。



体育祭準備中の健康管理について

☆熱中症予防のために

- ・こまめに水分補給をする。(運動前、喉が渇く前など)
- ・体力や集中力の維持のために、しっかり睡眠と栄養をとる。
- ・調子が悪いときは無理をせず、周りの人に早めに知らせる。

特に、めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気・からだがだるい(倦怠感)等がある場合は熱中症の疑いがあるので、すぐに連絡を！！

- ・外で活動する時は帽子をかぶる。

☆ケガ防止のために

- ・準備運動や整理運動をしっかりと行う。
- ・普段あまり運動をしない人は、当日急に体を動かすことにならないよう、少しずつ運動量を増やし、体を慣らしておく。
- ・自分だけでなく、周りの人を傷つけないために、手足の爪は短く切っておく。

飲料水の準備について

○体育祭練習及び当日の飲料水は各自で用意することになっています。水筒やペットボトル等を必ず持参しましょう。スポーツ飲料が望ましいです。

○体育祭当日は、昼休憩時に学校からスポーツ飲料を生徒各1本ずつ準備します。当日は暑くなることが予想されますので、それ以外にも各自で飲料水の用意をお願いします。

「RISE」を覚えよう！

けがをしたらすぐに運動を中止して氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫して、心臓より高い位置に上げます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。



スポーツ振興センターの請求をされる方へ

○学校管理下のケガは、災害共済給付金が給付されますので、担任や顧問の先生へご連絡ください。

○医療機関の窓口で自己負担を行い、後日、保健室にご連絡ください。

※「ひとり親家庭医療費助成」対象の方は、「ひとり親家庭医療費受給証」を使用されませんようご注意ください。

体育祭における新型コロナウイルス感染症について

○登校前に健康観察（検温等）を行い、発熱等の風邪症状がみられる場合は、学校に連絡し、自宅待機してください。登校後、発熱等の風邪症状がみられる場合には、家庭での休養をお願いする場合があります。

○休憩時、昼食前、教室に入る前等は、必ず流水と石けんで手洗いを行ってください。手洗いができない場合は、手指用のアルコール消毒薬を使用してください。

○マスクについては、熱中症への対応を優先し、活動の内容や状況に応じて必要な場合に着用してください。また、マスクを着用しない場合には、できるだけ人と十分な距離を保ち、近距離で会話する場合は口を覆うなどして飛沫を飛ばさないように注意してください。

○昼食時は、飛沫を飛ばさないように会話を控え、向かい合わずに食事をとってください。



現在、全国的に新型コロナウイルスに関する不当な差別や偏見が問題となっており、残念なことに愛媛県でもそのような問題が起こっています。

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

参考：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～」

新型コロナウイルス感染症には「3つの“感染症”」があります。

