

# 保健だより

令和6年7月13日  
さいたま市立三室中学校  
保 健 室

6～7月は学校総合体育大会、期末テスト、3年生修学旅行、2年生未来くるワークと行事が続いきそがしい時期。暑い日もあれば急な雨に見舞われるなど、天候の影響も加わり、体の疲労や体調不良を訴える人が多くいます。体の調子がいつもと違う、と感じた時は、休養や水分補給、状況に応じて医療機関受診など、早めの対処を心がけましょう。

## せいかつしゅうかん 生活習慣をととのえよう

生活習慣をととのえ、心身のコンディションを良好に保つことで、みなさんの持っている力が最大限発揮されます。しかし、「体調が悪いです」、と保健室に来る生徒の話を聞くと、

- 朝食を食べていない
- 就寝が遅く、睡眠時間が短い
- 水筒を持ってきていない（水分不足）
- 体調が悪い中活動し、後から不調を訴える（無理して悪化させる）
- 体調不良が続いているが、特に対処していない（1時間保健室で休むくらいでは回復しない）



という人が多くいます。

中学生という成長期にあるみなさんには、十分な睡眠や栄養が必要です。生活習慣を整えることは、熱中症を防いだり、抵抗力を高めたりすることにもつながります。もうすぐ夏休みを迎えますが、息抜きを

しつつ、生活リズムを崩さないよう気をつけましょう🌀



しっかり寝よう



しっかり食べよう



水分とろう



歯みがきましょう

# 感染症に注意～自分の健康も周りの人の健康も守ろう～

全国的に、新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあるようです。学校内では、6月末頃から風邪症状での

欠席、早退が増えました。学校は集団生活の場で、たくさんの人が活動します。体調が悪い時は抵抗力（体がもっている、病気とたたかう力）が下がっている状態です。体調を悪化させないためには家で静かに休むことが大切です。

## ★確認★感染症の基本的な対策

①感染対策のための持ち物（ハンカチ、ティッシュ、必要に応じてマスク）を持とう

②自分の体調の異変に気づき、休養しよう

発熱やのどの痛み、咳などの普段と異なる症状がある場合は無理をせずに、自宅で休養しよう

③換気をしよう

④手洗いをしよう

登校時や外から教室等に入る時、トイレの後、給食（昼食）の前後など。

手洗いは30秒程度かけて、流水と石けんで丁寧に洗おう。



⑤咳エチケット

咳・くしゃみをする際、周りの人に咳やくしゃみのしぶきを飛ばさないようにティッシュ・ハンカチ、

袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえよう。※マスクをつけることも咳エチケットのひとつ。

※ただし、暑い時期のマスクの使用は、熱中症予防を考慮しよう！

⑥抵抗力を高めよう

「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心掛けよう。

◆新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」で、発症した日が0日目、発症日翌日が1日目となります。登校できるのは、発症から6日目が最短です。その他、出席停止となる感染症の診断を受けた場合は、学校へお知らせください。出席停止期間は感染症の種類により異なります。

