ほけんだより



２０２０年
９月２日（水）
山崎東中学校
保健室発行
NO,７

８月は暑かった。これでもかというぐらい暑かった。どの教室にもクーラーが付いているわけではないが、昨年、教室にクーラーを設置してもらっていたのは、本当にありがたかった…。
体育の授業や部活動で頑張っているみんなの姿を見ていて、心の底からえらいなぁと思いました。こまめに休憩をとってもらっていますが、しんどくなったときは無理をせず、早めにまわりの友だちや先生に伝えてください。熱中症が危険なのは、様子を見ている間にどんどん症状が進んでしまうことです。いよいよ体育祭練習が始まります。ケガなく、全力で体育祭練習に取り組めるよう生活リズムを整えてほしいと思います。

さわやか作戦開始!



９月３日（木）～９月１３日（日）まで**さわやか作戦～熱中症・体の清潔～**（小中連携健康月間）を実施します。体育祭練習中、熱中症予防に対する意識を高め、健康と清潔の習慣を図ります。朝会で健康観察を、そして終会時には一日のふり返りをします。体育祭終了後に家の人からのメッセージをいただくことになっていますのでよろしくお願いします。

さわやか作戦(スポーツ編)　生活調べ表　（いつもの体温　　℃）

【朝】

	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
寝た時間	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
起きた時間	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
朝食	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
体調	◎ ○ △ ×	◎ ○ △ ×	◎ ○ △ ×	◎ ○ △ ×	◎ ○ △ ×	◎ ○ △ ×	◎ ○ △ ×
水筒	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない
汗拭きタオル	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない
保護者印							
担任印							

【終会時】

こまめに水分補給が出来ましたか？	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ
給食を残さずに食べましたか？	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ
外では帽子を着用しましたか？	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ
こまめに手洗いをしましたか？	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ
今日の疲労度	%	%	%	%	%	%	%

平熱を記入。学年の先生方がチェックされるので必ず記入する。

家で測ってくる。

まだまだコロナ流行中。引き続き家の人にチェックをしてもらう。





①手足のつめは伸びていませんか？
②着替え、汗ふきタオルは持ってきていますか？
③朝ごはんはしっかり食べてきましたか？
④水筒を持って来ていますか？（お茶は多めに準備しよう。人にもらわない）
⑤帽子をかぶっていますか？（外練習の時）
⑥くつのヒモはしっかり結べていますか？
⑦靴下の長さは大丈夫ですか？
⑧ハーフパンツにひもは通っていますか？
⑨自分の持ち物に名前を書いていますか？
⑩髪の長い人は結んでいますか？
⑪体調は万全ですか？

