



玉高保健だより



令和3年6月4日(金)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 2

新緑がきれいな景色が広がっています。曇り空や雨の日もありますが、爽やかな気候に移っていき、暑さも感じる日々となりました。

インターハイ予選も始まっていますが、保健室でも部活動に対する意気込みを語ってくれる生徒もいて、頼もしく感じています。昨年度は休校により大会が中止となってしまったので、試合にかける思いも人一倍大きいのではないのでしょうか。感染症予防対策を徹底して、是非練習の成果を発揮して欲しいと願っています。

新年度が始まってそろそろ疲れが出てくる生徒も多いのではないのでしょうか。

様々な面で忙しい日々が続きますが、しっかりと休養を取ることも大切です。これからも日常の毎日の中で楽しみを見つけ、明るい日々を過ごしていきましょう。



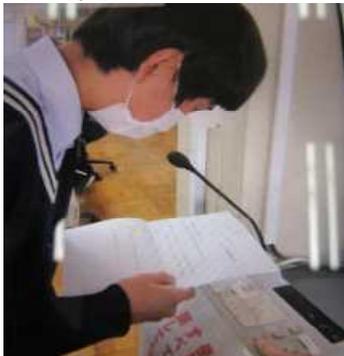
感染症予防対策を呼びかけています!

～保健委員によるお昼休みの放送活動～



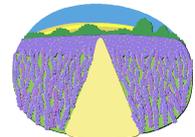
昼食時間はマスクを外して食事をする時間のため、コロナ対策としても特に注意が必要となります。毎日保健委員が放送による呼びかけを行っていますので、しっかり気持ちを引き締めて予防対策を強化していきましょう。

活動の様子



お昼の時間に特に気をつけること

- ◎ 食事の前後に手洗い(手指消毒)をする。
手洗いは30秒くらい念入りに行ってください。
- ◎ 食事の際は、おしゃべりせず前を向いて静かに食べる。
- ◎ 教室や廊下を換気する。
- ◎ 密を避ける。



熱中症対策として休み時間などに水分補給をする際も同様に気をつけましょう!



保健委員の紹介

該当クラス、名前、好きな音楽を紹介します♪

1A	木村 楓吹	GENERATIONS	2B	佐倉 悠人	平井堅 魔法って言うていいかな
1A	清水 美姫	ツキミソウ	2B	堀口 愛蘭	THE SUMMER ENDS
1B	八木 宏樹	BUMP OF CHICKEN K	3A	竹原ディラン	EDM Happier
1B	小澤 結菜	桃源恋歌	3B	合佐毘雄斗	Bad Apple
2A	島津 颯太	カノン	3B	菊池 世羅	春茶 リタルダント残して
2A	斉藤 優希	婆心古狸	職員	鈴木 孝子	ショパン ピアノ曲
おすすめの音楽、是非聴いてみてください!			職員	橋本 美紀	ONE OK ROCK

熱中症対策について(環境省リーフレット参照)

コロナ禍での熱中症対策は非常に大変な面もありますが、これから気温・湿度とも上昇していきますので、ポイントを押さえて対策を講じることが大切です。

- 暑さを避けましょう
感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節
涼しい服装 暑い日や時間帯は無理をしない
- 適宜マスクを外しましょう
気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す
マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩を
- こまめに水分補給をしましょう
喉が渇く前に水分補給 大量に汗をかいたら塩分も忘れずに
1日あたり1.2リットルを目安に
- 日頃から健康管理をしましょう
体温測定を日頃から行い、体調が悪く感じた時は、無理をせず自宅で休養してください。
- 暑さに備えた体作りをしましょう。
暑くなり始めの時期から適度な運動を
無理のない範囲で「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



端末(パソコンやタブレット等)を使うときの注意点について

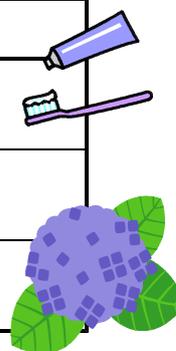
様々な場面で使用の機会が増えている端末機器。自身の健康のためにも次の約束を守って効果的な活用を目指しましょう。

- 姿勢よく、目を画面から30cm以上離しましょう。
- 30分に1回は画面から目を離しましょう。
目を離して、20秒以上、遠くを見ましょう。
- 寝る前には使わない。
- 自分の目を大切にする。
時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをする。
- ルールを守って使う



*** 6月の保健行事*** 予定されていた内科検診は、2学期に延期となりました。

日にち	検診内容	対象者
3日(木)	歯科検診	1年生及び前回欠席した他学年の生徒
9日(水)	尿検査	未提出者・再検査者
14日(月)	貧血検査	2年生女子生徒(同意した生徒)



6月4日～6月10日(木)は歯と口の健康週間です。
今年度のスローガンは、「一生を共に歩む 自分の歯」です!
歯科検診も終了しましたが、受診の必要がある生徒は、早めに治療を済ませましょう。