

😊スマイル10月号②

保健だより
宮内中学校ほけんつ
令和2年10月20日

寒くなり、風邪をひいている人が増えてきました。体調管理に気を付けましょう。

秋も冬も水分補給をしっかりと!!


水分補給は夏の話「よね?」と思いませんか?

寒くなるこれからの季節も水分補給は毎日の健康な生活のために大切なことです。

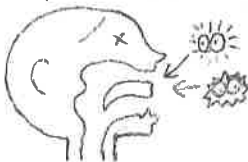
＜水分補給が大切な理由＞

- ① 冬の肌の皮膚からは、気付かないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいです。

学校の教室も寒くなって暖房を使うと
どんどん乾燥してきます。
このからの時季も毎日水筒を用意して登校しよう!



- ② 夏よりものどの渇きを感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。



水分不足でのびや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

秋・冬の水分のとり方

- 寝る前と起床後にしっかりと補給。
- のびやが暑いと感じる前にこまめに補給。
- 白湯など「温かいもの」を選んで補給。

コロナも 風邪・インフルエンザも 水分補給をして予防しよう!

保健安全委員会

前期から後期へ

バトンタッチ

今年度から新しい仕事が増えたいです!

今年度は新型コロナウイルス感染症対策として保健安全委員が様々な活動をして活躍してくれています。主に週1回の手洗い石けん液の補充や毎日の健康チェックカードの整頓、予防策の呼びかけを行っています。夏季はコロナ対策

をけいからの熱中症予防について委員全員に昼の放送をしてもらいました。従来からの仕事に加えて新しい仕事にコツコツと取り組む保健安全委員の皆さんには感謝しています。どうもありがとうございます!



石けん液補充の様子(1年生)

前期保健安全委員会の活動をふりかえって

- 今年度はコロナがあり、学校でのクラスターが心配されている中、クラス内での換気、手洗い、密な呼びかけも強化し、頑張りました。1休校が続いて、宿泊行事がなくなると残念がる人がたくさんいて、私たちはその人たちのためにも後期も暗いニュースが宮中で起らないように1事に責任を持ち、頑張りました。(Hさん)
- 反省点は、6月に比べて毎時間手洗いでしている人が全体を通して少なくなっていたこと。自分も保健安全委員という自覚をもって、もっと呼びかけの仕事を工夫するべきだったと思う。学校全体のコロナ対策への意識が薄くなっているので、後期も前期の課題を解決していきたい。(Bさん)

3年生の委員の熱い想いを紹介します!

コロナ対策まだまだあきらめないぞ!!