

6月のほげんだより

藤沢市立明治中学校

2022. 6. 24

保健室 納富



梅雨に入って、曇りのどんよりした天気の日もあれば、梅雨の晴れ間の日もぐっと気温があがって、偏頭痛の症状でつらそうにしている人、体調を崩している人もいますね。保健室は体調不良の来室がとても多くなっています。湿度も高いこの時期は、熱中症も心配です。水分補給はもちろんですが、マスク取り外しや衣服の調節をしましょう。

保健室前に、その日の暑さ指数（WBGT）を掲示しています。登校した時や体育の授業に行く前に確認をして、参考にしてください。

暑さ対策 マスク・衣服

☆マスクの取り外し、できていますか？

今まで、3年近くマスク生活をしてきて、「顔をみられるのが恥ずかしい…」 「やっぱり心配…」などいろいろな気持ちがあると思いますが、熱中症などの健康被害が起きる可能性があります。

- ・運動時はマスクをはずします（軽い運動でも）
- ・休み時間、外で身体を動かして遊ぶ時も、マスクをはずします
- ・登下校中も暑さや息苦しさを覚える場合は、マスクをはずします

今年の夏は例年より暑いと予報がでています。



気温や湿度、暑さ指数が高い日は、人との十分な距離（2メートル以上）

をとってマスクをはずして、呼吸を整えることも、自分を守るための行動です。

☆衣服の調整はできていますか？

制服登校になってから、よく見かける「制服の中に体操着を着ている人」。

制服の中に下着を着ることは大切（汗を吸ったり、皮膚が荒れるのを防ぐなど）ですが、体操着は下着ではありません。体育の後、汗を吸った体操着は冷たくなり、身体が冷えてしまいます。また、においの原因にもなってしまいます。

特に、暑い日の体操着の重ね着はやめましょう。自分で調整できるとよいですね。



その香り、困っている人がいるかも？

柔軟剤や整髪料、制汗剤などの香りで「頭痛や吐き気がする」という人がいます。

香りの感じ方には個人差があります。

自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人がいるということを理解しましょう。また、使用量の目安などを参考に、周囲の人に配慮しながら使うことを考えてみましょう。



保護者のかたへ 講演会のご案内

・2022 年度白浜養護学校主催 みんなの学習会

Zoom でつなくオンライン学習会です

8月1日(月) 10:00~12:00

「食べることが難しい子どもへの支援」～楽しく安全な食事の時間をもつために～
綾野 理加 氏 昭和大学歯学部小児成育歯科学講座兼任講師

8月19日(金) 13:30~15:00

「子どもも親も幸せになる発達に課題のある子の育て方」
立石 美津子 氏 著述家・自閉症スペクトラム支援士

⇒締め切りは7月8日(金) 担任の先生か保健室(納富)までお申し込みください。

・令和4年度 特別支援教育講演会

8月26日(金) 受付13:30~ 講演14:00~16:00

場所 藤沢市教育文化センター 大会議室

「多様な教育的ニーズのある子どもへの支援と指導」

～発達障がいを理解し自己肯定感を育てる～

笹森 洋樹 先生 独立行政法人国立特別支援教育総合研究所

上席総括研究員(兼)発達障害教育相談センター長

先着100名 7月20日(水)までに学校教育相談センターまでお申し込みください。

感染症の拡大状況や天候等のやむを得ない中止の場合は藤沢市教育文化センターのHPをご確認ください。 学校教育相談センター TEL0466-50-3550

※上記2つの講演会の詳細について、ご案内のチラシを3年昇降口前に掲示しています。
3者面談等でご来校の際に、ご覧ください。