

まだまだ日中は暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり。季節はちゃんとめぐっています。

秋の初めは暑さ疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。夏休みモードは切り替えて、まずは生活リズムを整えましょう。



今月の保健目標：けがを予防しよう

体育祭で全力を発揮するために！

◇1500cc 程度の水分を持ってきて、休憩の時に 200cc 程度こまめに飲む。

スポーツドリンクも可（目安として 500cc 程度）。

水筒を優先し、足りない分だけペットボトルを使用する。



お茶に塩を少し入れるというのもいいですよ！

◇外の活動では帽子（キャップ）をかぶろう。

熱中症予防のために、必ず、帽子（キャップ）をかぶりましょう。

◇日焼け止めが必要な人は、「無香料・無着色のもの」を先生の許可を得てシールをはってもらい使用しましょう。



☆その他☆

◇梅干しと味噌汁など塩分の濃い物を朝食で摂取する。

◇早寝、早起き、朝ご飯に心がけ、体調をしっかり整える。

◇着替え・タオル・マスクも必需品です。忘れないようにしましょう。

◆活動全般を通して、新型コロナウイルス感染症の感染予防を意識して行動しましょう。



「ペットボトル症候群」を知っていますか？

糖分の多いドリンクを飲み過ぎると血糖値が上昇します。すると、のどが渇くのでまたドリンクを…という悪循環に陥ります。常に血糖値が高い状態となり、「急性の糖尿病」にかかる危険性が増大します。スポーツドリンクは、熱中症対策にはなりますが、糖分が多く含まれていることも心得て、賢く利用しましょう。

スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ

スポーツドリンクにはスティックシュガー10本分くらいの糖分が入っています。



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

一日にとっていい
砂糖の量
25g



スポーツドリンク(A社製)
(500ml)に含まれる
砂糖の量
24g



学校での新しい生活様式を再確認しよう！



① 登校前に体温を測り、健康チェック表に記録し持ってきてきましょう。
発熱や風邪の症状など体調に少しでも変化がある時は、自宅で休養しましょう。

② マスクは正しくつけましょう。鼻マスクは感染リスクが高くなります。
(※熱中症対策として、体育の授業・登下校中のマスク着用はしなくてもよいこととします。ただし、会話をしないこと。他の人と距離をとること。)



いつでも どこでも だれとでも

③ 石けんでの手洗いとアルコール消毒を行いましょう。

外から入る時・昼食前後・トイレの後・掃除の後・共用物を触る前後など、こまめに手を洗いましょう。
また、登校時・ランチ前だけでなく、体育の前後、道具を共有する授業の前後、部活動の前後などや、手洗いができない時などはアルコール消毒をしまししょう。



④ 休み時間の行動に気をつけましよう。

大声を出さない、なるべく距離をとる(人と人の距離1m以上)など、意識して行動しまししょう。

⑤ 昼食中やランチルームの渡り廊下に入ったら話をやめましよう。

食事時の感染リスクは通常の何倍もあります。

⑥ 換気に協力しまししょう。

⑦ 発熱や体調不良で授業が受けられない場合は、早めに申し出ましよう。

保護者のみなさま方へ

○「お子様や家族・同居者が、新型コロナ感染症の感染者または濃厚接触者となった場合」は、速やかに武生第二中学校(23-1422)へご連絡ください。(土日等の休日であっても連絡をお願いします。)

また、検査を行うことになった場合にも連絡をお願いします。

※土日等の休日は、二中代表メールに送信してください。

その際、【件名】を以下のようにしてください。

「緊急 ○年○組□□□□コロナ連絡 連絡先は090-※※※※-※※※※」

二中代表メール takefudaini_ju@city.echizen.lg.jp

～感染拡大防止のため、ご理解ご協力をお願いいたします。～