

ほけんだより馬が

2021年5月7日(金)さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

さわやかな風が吹く季節になりました。新しい学校、クラスには慣れましたか？新学期が始まって約1ヵ月、そろそろ疲れも出てくるころです。上手に休養や気分転換をして、疲れを残さないようにしましょう。

さて、初夏に向かうこれからの季節、日差しが強く、暑さを感じることも多くなってきます。起床してすぐや登校前、授業の前後、特に体育の前後など、喉の渇きを覚える前にこまめな水分補給を行ってください。



5月の保健目標：安全な学校生活を送ろう

安全な生活を送るためには、どうしたらいいかな・・・？



- ① 規則正しい生活を続け、体調を整えましょう。睡眠不足や乱れた食生活は、免疫力を下げるだけでなく、注意力も低下します。



- ② 爪は短く切り、清潔を保ちましょう。けがの予防だけでなく、爪の間にウイルスが残るのを防ぎます。



- ③ 適度に体を動かしましょう。家の掃除や片付けなどを全力で行うと、いい運動になるかも！



- ④ 周囲に人がいる場所では、人の動きに注意しましょう。周りをよく見て行動することが大切です。



- ⑤ 廊下や階段は必ず歩きましょう。死角となる場所や、であいがしらの衝突に要注意です！



- ⑥ 落ち着いて行動しましょう。軽い気持ちでのいたずらやふざけっこが、大きなけがにつながることもあります！

本校では、コロナ感染症に対応した、「さいたま市学校教育活動実施マニュアル」に従い、感染症対策に取り組んでいます。

引き続き、こまめに手洗い・消毒をしましょう！また、毎朝の健康観察、検温を忘れずに行いましょう。



