

保健だより

魚住東中学校 保健室
令和2年度



～当たり前の日常に感謝～

・休校があけて1ヶ月が過ぎました。2、3年生のみなさんは今まで継続してきた“魚住東中の生活”に戻ってきましたか？ 1年生の人は、中学校生活最初の1ヶ月でしたね。学習の内容・やり方や先生との話し方など、少し難しくなってきました。中学校生活は、子どもから大人に成長するために必要なことを学ぶ時期です。特に、目上の人との接し方を身につけることが大切です。

・体育の授業で体力テストを行いましたね。昨年より良い結果を期待していた人が多かったようですが、残念ながら大半の人の記録が伸びなかったようです。(>_<)
やはり約2ヶ月の休校の影響でしょうか… 筋力・心肺機能の低下が考えられますね。

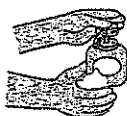
・運動部の活動が始まり、1年生には筋肉痛が多くみられます。今まで使っていなかった筋肉を使うことにより筋肉繊維に細かな傷ができます。しかし、それはすぐに修復されその際に生じる炎症が痛み原因なのです。

傷ついた筋肉繊維は修復することにより
さらに **太く、強く** 成長します。

筋力UPに
筋肉痛はつき
ものです！

これらのことは、通常ならば4月に体験していたことです。それが2ヶ月間はできま
せんでした。何とかこのまま“通常の学校生活”を継続していけるように

◆咳エチケット◆手洗い を心がけましょう。



新型コロナウイルス感染症の感染リスクはなくなったわけではありません。

～マスクのメリット&デメリット～



- ①会話や咳・くしゃみによる飛沫を防ぐ⇒1年中OK！
- ②保湿されるのでウイルスによる感染を防ぐ。ウイルスは空気
の乾燥を好む。⇒冬はOK！
⇒夏は、のどのかかわきを感じにくくなり、水分補給をしなくな
る危険性がある。（特に黒色は熱を吸収しやすい）
- ③熱がこもり、体温上昇をまねく。

②と③が原因

熱中症になってしまう！

※今年の学校生活は休校の影響で初夏から始まった感じですね(;'▽')

体温調節は夏型になってきましたか？

しっかり水分補給をし、たくさん汗をかくことで体内の熱を逃がすことができます。

◎8月前半まで授業が続きます。暑い日射しを防ぐ工夫をしましょう。

帽子は必須アイテムです！ 汗拭きタオルも準備しましょう。

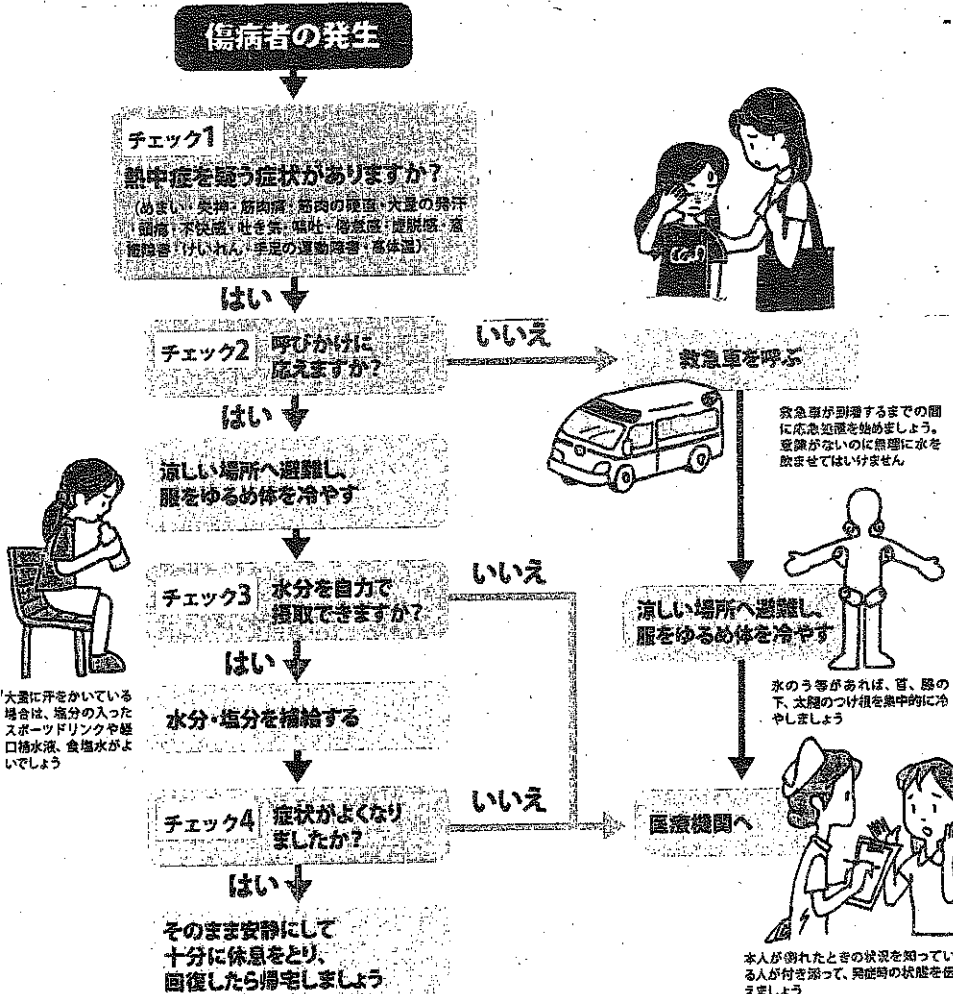
水分は、「お茶」「水」「スポーツドリンク」がOKです

★今までより長い1学期を、健康を維持しながら乗り切りましょう。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が具合が悪くなってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



◆運動時や、体調不良を感じる時はマスクをはずしましょう。

こんな時は

必ずマスクをつけます！

○給食準備中（全員です） ○清掃中

～自分を守り、自分の大切な人を守るための行動です～