



保健だより

令和2年7月10日
大府南中学校
保健室

体調を整えて、夏を乗り切ろう！



今年の梅雨は雨の日が多く、じめじめとした蒸し暑い日が続いています。からっと晴れた日が恋しいですね。梅雨が明けると夏本番！とても暑くなります。そのときに起こりやすいのが熱中症です。今年には感染症の予防もあります。元気に過ごすためにも、感染症&熱中症の予防をしていきましょう。

感染症 予防

活動前に 検温

土日や夏季休業中の部活動へ参加する前に、自宅で体温を測り、健康観察カードに記入しましょう。参加前に顧問の先生に提出してください。保護者の方に自分の体調を伝え、サインをもらってから部活動に参加しましょう。



丁寧な 手洗い

部活動の前後には、丁寧に手洗いをしましょう。密集したり、近距離で活動したりすることが多い部活動では、こまめに手洗いを行い、感染症予防のため、顔や目、鼻を触らないように気を付けましょう。

熱中症 予防

こまめに 水分補給

水筒を忘れずに持っていきましょう。活動中は、のどが渇く前に、水分を補給しましょう。塩分補給できる麦茶やスポーツドリンクを飲むようにするといいですね。



無理せず 休養

体調のよくない日は無理をしないで休養しましょう。我慢をして活動をする、熱中症になりやすいです。無理をして倒れてしまわないように、体調が悪くなる前に休養することも大切です。

保護者のみなさまへ

【土日・夏休み中の部活動における、熱中症・感染症対策について】

1年生の本入部が始まりました。今年には熱中症予防と合わせて、感染症対策も行っています。学校では職員が、活動後の環境消毒を行います。ご理解ご協力をお願いいたします。

*感染症対策

毎朝行っている健康観察カードを使用し、顧問が部活動前の検温確認と体調のチェックを行います。部活動へ参加する前には、ご家庭でお子さまの健康観察をお願いします。

*熱中症予防

部活動中の体調不良に対応できるよう、保健室のエアコンを入れ、経口補水液や氷のうの準備をしています。また、活動中は水分補給もこまめに行いますので、ご家庭では水筒を持たせていただくようご協力をお願いします。



