

保健だより



それにしても…
暑すぎませんか？
気温が30℃を超える
のがあたりまえのような
毎日です、32℃くらいの
日は「あれ？今日ちょっと
穏やかかも」なんて…
私だけでしょうか？

新学期が始まります！

暑い日が続いていますが、みなさん体調はどうですか？夏休みに、普段は行けない場所に行ったり、なかなか会えない人に会ったり、時間を気にせず何かに没頭したり…少しでもリフレッシュできたでしょうか。

29日(金)からは2学期がスタートします。夏休みは明けますが、暑い日々はまだまだ続きそうですので、登下校、学校にいる時間、部活動、あらゆる場面で引き続き熱中症には十分に注意しましょう。

暑いだけでなんだか身体がだるくなります。夏休み中、それほど生活習慣が乱れてしまったわけではない人も、新学期が始まって、早起き、通学(遠くの人、本当にお疲れ様ですね)、授業、部活、下校、早く寝たくてもどうしても遅くなる…という生活になると、疲れが溜まります。「忙しい日々が始まるのか～」と想像するだけで気が重い人もいるかもしれません。新学期前後は特に、無理をし過ぎず、自分のところとからだの不調に敏感でいてくださいね。



かき氷みみたいな入道雲が見えました

基本的な感染対策をお願いします

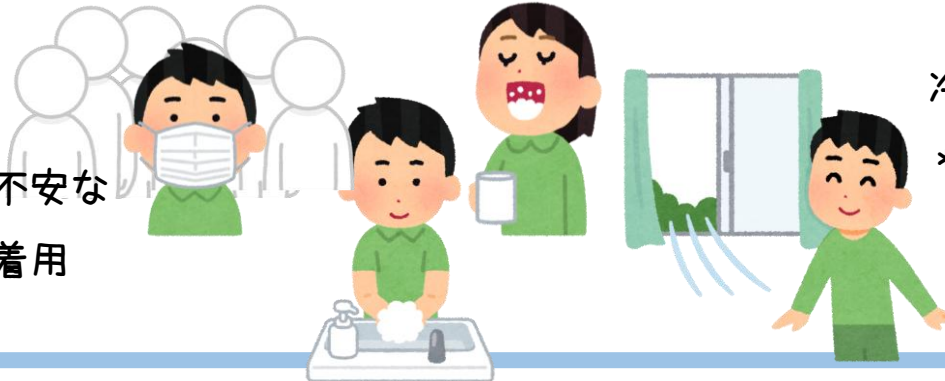
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)定点当たり報告数

	第28週 7/7-7/13	第29週 7/14-7/20	第30週 7/21-7/27	第31週 7/28-8/3	第32週 8/4-8/10	第33週 8/11-8/17
全国	9,263	12,069	15,924	21,365	23,126	22,288
静岡県	269	338	490	730	871	750

厚生労働省ホームページ新型コロナウイルス感染症に関する報道発表資料(発生状況)2025年
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00474.html

全国的にも、静岡県内も、新型コロナウイルス感染症の患者が多数発生しています。新型コロナウイルスに限らず感染症にかかると、身体がしんどくなったり、学校や部活を一定期間休まなければならなくなったり…。大変な思いをしないように、基本的な予防を行いましょ。また、体調に異変を感じたら無理をせず、症状が続くようなら早めの受診をおすすめします。

人混みや体調が不安な
ときにはマスク着用



冷房使用時も換気

* 15cm程度、2方向の
窓を開けると効果的

夏休み中のケガ等について保険申請が必要な方へ

授業や部活動、登下校などの場面で発生した事故が原因で受診をした場合、入学時に加入しているスポーツ振興センターへの申請対象となります。保健室に書類がありますので、必要な人はそれぞれ保健室へお知らせください。

申請に必要な書類について

災害報告書(下書き)	事故発生日時や、状況、初診日、公費負担医療制度利用の有無等をご記入ください。
口座振替による支払い登録申請書	本校ではじめて申請をする際にご記入いただきます。通帳等のコピーを添付してください。
医療等の状況	月ごと、医療機関ごとに必要になります。「事故当日だけ当番医にかかった」などお知らせください。
治療用装具・生血明細書	医師の指示でサポーターなどを作成した場合に必要になりますのでお知らせください。
調剤報酬明細書	院外処方の場合に必要な書類です。こちらも月ごとに記入が必要になります。
高額療養状況の届	入院、手術をした場合等に必要になる場合がありますので、状況により記入をお願いします。

「いつもと違う」は大事な感覚です

生活が変化するタイミングで、すごくすごく大きな不調でなくても、「なんだかいつもと違う」と感じる事があれば、家族や先生、信頼できる友だち、保健室など誰かに知らせてほしいです。



「これくらい…」なんて思わずに、自分の感覚を大事にしてくださいね。

睡眠のこと

寝つきが悪い、夜中に起きてしまう、寝足りない など

食事のこと

食欲がない、食べ過ぎてしまう、おいしいと感じない など

体調のこと

なんとなく調子が悪い、力が入りにくい など

気持ちのこと

焦りを感じる、気分が落ち込む、やる気が出ない など

その他

集中できない、落ち着かない、一人でいたい など

「身近な人や学校に言うのはちょっと…」
という人は、こんな選択肢もありますので… ↓



子供の SOS ダイアル等の相談窓口

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

(文部科学省ホームページ)