

ほけんだより



晃陽は
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

不安定な天気が続いていますが、もうすぐで7月も終わりです。今年は「いよいよ夏休み！」という気分にもなりにくいですね。今年の夏休みは16日間しかありません。ダラダラしていたらあっという間に終わってしまいます。計画的に過ごせるように、今のうちから考えておきましょう。

7月14日に薬物乱用防止教室が行われました

今年はライオンズクラブの渡邊武夫さんから、ご講話をいただきました。いつもは体育館での講演会ですが、今回は密を避けるために、各教室でテレビ放送での実施となりました。薬の服用の仕方、薬物を使うとどうなってしまうか、タバコの害についてなど、写真やDVDも使いながらわかりやすくお話していただき、生徒のみなさんは真剣に聞いている様子でした。



《生徒保健体育委員会による活動》

生徒保健体育委員会で、感染症対策啓発動画を作成し、給食の時間に生徒の皆さんに見てもらいました。マスクの外し方やソーシャルディスタンスの保ち方など、学校での感染症対策についてお知らせしました。



熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

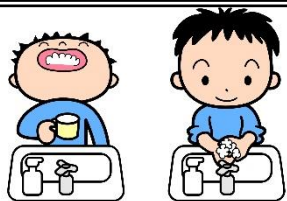


夏休みも、感染症対策を忘れずに！



短い夏休みですが、気分をリフレッシュ！いつものようにはいかないかもしれませんが、きちんと感染症対策をすれば、おうちに引きこもっていても大丈夫です。これらのことに気を付けて、楽しく過ごしましょう。

こまめに手洗い・うがいをする



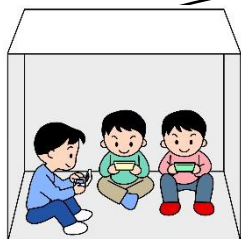
外出するときはマスクを忘れずに



3密(密閉・密集・密接)に注意

3密とは・・・

- ・換気のできない空間 → 換気の良い場所へ行く
- ・人が多く集まる場所 → できるだけ行かない
- ・すぐ近くでの会話等 → ソーシャルディスタンスを守る



★新型コロナウイルス関連で、何か困っていること、悩んでいることなどがあったら、保健室やメンタルサポーター、スクールカウンセラーに相談する、または以下の相談窓口などを活用し、一人で悩まないようにしてください。保護者の方々も同様です。

相談窓口一覧

- ◆ 学校教育課学校いきいきグループ ※いじめに関すること
TEL 028-632-2727
- ◆ 教育センター相談室 ※不登校に関すること
TEL 028-632-4380
- ◆ 子ども家庭支援室 ※虐待・養育に関すること
TEL 028-632-2390
- ◆ こころの健康相談(市保健所保健予防課) ※こころの健康に関する相談
TEL 028-626-1114
- ◆ テレホン児童相談(栃木県中央児童相談所)
TEL 028-665-7788
- ◆ ふらっぷ(青少年自立支援センター)
TEL 028-633-3715
- ◆ 子どもの人権110番(宇都宮地方法務局人権擁護課)
TEL 028-633-3715
- ◆ 相談窓口ホームページ(宇都宮市教育委員会)
http://schit.net/yellow_ribbon/

