

ほけん便り



No. 5 令和2年8月26日

担当 3-3 山崎・阿比留

★熱中症予防のために・・・予防対策5か条

1. 朝食は必ず食べましょう
2. 夏の登校時は必ず家から水分を持参しましょう
3. 喉が渇く前に水分と塩分を摂りましょう
4. 運動時には着替えやタオル・帽子も持参しましょう
5. 日頃から規則正しい生活を心がけましょう



命を守る 僕らの水分補給!

By TAISEI・NATSUKI

★波高生の皆さんへ・・・

2学期が始まるにあたり、心や体に不調を感じている人はいませんか？教育委員会から、是非皆さんに聞いてほしい4つのメッセージが届きました。



①「人は、だれにでも、心が苦しいときがあります。」

- ・だれにでも、つらいこと、かなしいことがあります。
- ・苦しさが重なると、つい「どうなってもいい」などと思ってしまうことがあります。
- ・でも、悩みがあることは、すべての人にとって、あたりまえのことなのです。

②「心が苦しいときは、だれかに相談しましょう。」

- ・自分一人で考え込まず、誰かに話してみましょう。
- ・だれかに相談できるということは、とてもすばらしいことなのです。
- ・あなたのまわりには、話をきいてくれる人がたくさんいます。



○先生、家族、友達、スクールカウンセラー、心の相談員...



○相談窓口

- ・24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン)・・・0120-0-78310
- ・メール相談・・・soudan@news.ed.jp
- ・子ども・家庭110番(毎日9:00~20:00)・・・095-844-1117
- ・ヤングテレホン(月~金9:00~17:45)・・・0120-786714
- ・子どもの人権110番(月~金8:30~17:15)・・・0120-007-110
- ・スクールネット@伝えんば長崎・・・URL:https://r.qrqrq.com/jFKfLmdq



③「どんな苦しさも、いつまでも続くものではありません。」

- ・どんな苦しさも、ずっとは続きません。
- ・必ず、新しい出会いや、新しい生活の始まりがあります。
- ・時間がたつ中で、心のように、どんどん変わっていくのです。

話したい時は
いつでもどうぞ。

保健室
教育相談室



④「苦しんでいる人がいたら、話をきいてください。」

- ・話をきいてあげると、苦しんでいる人の心はきっと軽くなります。
- ・自分たちで、解決できない場合は、信頼できる大人に必ず相談しましょう。

保健室より保護者の皆様へ

●熱中症の予防のために

1. 睡眠時間や食事など、普段から規則正しい生活を心がけてください。
朝食は必ず摂らせてください。（味噌汁がお勧めです。）
2. 個人の飲み物は各ご家庭で毎日持たせてください。特に汗を多くかくことが予想されるときは塩分入りの飲み物もお願いします。
室内作業でも、高温・高湿度であれば熱中症は発生するため、運動部活動以外でも気をつけなければなりません。
3. この暑さは9月まで続きます。体育祭の練習も始まります。
普段以上に注意してお子様の体調管理をお願いいたします。

再度

●コロナウィルス感染症予防対策徹底のお願い

新型コロナウイルス感染症は、7月以降第2波と呼ばれる流行期が全国的に続いていて、いまだ予断を許さない状況にあります。

そのような中、9月1日より2学期が始まりますので、ご心配な点も多くあるかと存じますが、本校では、これからも保護者の皆様方と協力しながら、波高生が安心して臨める教育活動の整備に努めていきたいと思っております。

つきましては引き続き、今後とも以下の点の徹底にご協力をお願いいたします。

1. 朝、検温をして健康観察を入念にお願いします。
発熱・せき・のどの痛み・だるさ・食欲不振・味覚の異常などないか
2. 上記症状が見られた場合は無理をさせず、家庭にて観察をお願いします。
3. 登校後、顕著な体調不良が見られた場合は、ご家庭に連絡をいたしますのでできるだけ迎えをお願いします。
4. 日頃より、手洗い・うがいの励行、マスクの着用など基本的な感染症予防法についてご家庭でも繰り返しご指導をお願いします。
5. ご家族に新型コロナウイルス感染者及び濃厚接触者の発生があった場合は、速やかにご連絡をお願いします。

