

ほけんしつだより

かしこいからだとタフな心を

大阪府立大手前高等学校

No.6

2020年8月

まだまだ暑い日が続きます。コロナも熱中症も気をつけて！

先週の猛暑には、まいりましたね。教室のクーラーも効いてくれなくて、授業を受けるのも大変だったと思います。今週も朝から気温がぐんぐん上がり、登校するだけで体力を消耗する日が続いています。夏バテ気味になっていませんか？早くマスクをつけていても暑苦しくない季節になってほしいですね。もうしばらくの辛抱です。この酷暑を何とか乗り切りましょう！

感染予防対策、継続して習慣づけよう



新型コロナウィルスの収束の見通しが立たない中、今後、全日制でも陽性者が出ておかしくない状況です。ただ、皆さん一人一人が気を付けることでクラスターの発生は防ぐことができると考えています。引き続き、感染予防を続けましょう。

毎日の体調チェック



毎朝、検温して登校。
自分の体調に敏感になろう。



手洗いはこまめに

ウィルスが手につく機会を減らそう。
ウィルスがつきそうな可能性がある時にはこまめに手洗いを。

マスクを外す時は 周りに気遣いを

休憩中または食事中、マスクなしで向かい合っておしゃべりするのは避けよう。体育や部活動中も大声を出すのは控えよう。



換気！換気！換気！

閉め切った空間で、大人数が過ごすことは回避しよう。空気が入れ替わっているかが大事。



みなさん、毎日忘れずマスクを着けてくれてありがとうございます。しっかり手洗いもしてくれてありがとうございます。手洗い石鹼の補充をしてくれる人、ありがとうございます。体育祭の時も急なルール変更にもかかわらず協力してくれてありがとうございます。文化祭に向けての準備も、コロナ感染防止に気をつけながらで大変だと思いますが、君たちなら、こんな状況でも知恵を出し合いながらやれるはず。コロナのこともちろんと考えてるな！と随所に工夫がみられるような文化祭になってほしいと思います。いろいろ我慢していることが多いと思うけど、あとから、「あの時大変だったけどがんばったよな」「よくやったよね」と話せる日がきっと来ます。文化祭も、体育祭のように、みんなの力を結集して、盛り上がることを楽しみにしています。



今後予定している健康診断

今年度は新型コロナウィルスの影響で、いくつかの健康診断がこの時期になってしましました。感染対策を行いながら実施します。体調管理にも気をつけ、当日休まないようにしましょう。

検尿 2次（該当者のみ）

9月8日(火)、9月25日(金)

対象者

- ① 先日の検査で所見のあった人
- ② 1次検査の未提出者

*対象者には検査日までに連絡します。

*先日の1次検査を受けた人で、

連絡がない人は
異常なしです。



歯科検診（全員）

9月1日(火) 午後 … 3年生
9月2日(水) 午後 … 2年生
9月3日(木) 午後 … 1年生

検診場所 1階 会議室

4~5限の授業中、
クラスごとに呼び出します。
当日は昼食後、
歯磨きをしておきま
しょう。



*内科検診、聴力検査、視力検査など、結果通知を受け取った人で、病院受診をした人は、結果報告書を保健室まで提出してください。

*学校（校外での部活動含む）や登下校中で何かをして病院受診をした人は、スポーツ振興センターの給付金申請ができます。保健室へ書類を取りに来てください。

今年の夏は本当に極端で、7月は大雨が続き、逆に8月は日差しが照りつけ危険な暑さが続きました。夏休み明け、ここまで校舎に熱がこもってクーラーが効かなかったことは経験がありません。9月は台風の季節でもありますし、どんな異常気象が起きるのか、予測がつきません。災害が起きた時、命を守るために避難については感染症対策も含めた視点をもって、考えておかなければなりません。

新型コロナウィルスの心配のある中で災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら避難するのが原則です。

さらに知っておくべき 5 つのポイント



- ① 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はありません。
- ② 避難先は小中学校や公民館などだけではありません。安全が確保できる親戚・知人の家への避難も考えましょう。
- ③ マスク、消毒液、体温計はなるべく持参しましょう。
- ④ 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村のホームページを確認しましょう。
- ⑤ 豪雨時の屋外の移動は、車も含めて危険です。やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認しましょう。



ハザードマップを調べて、自宅が安全かどうかを 確認しておきましょう！

内閣府「新型コロナウィルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」参照



疲労回復にはお肉を食べよう

暑くて食欲が落ち、あっさりしたものしか食べていない…という人も多いのではないでしょうか。部活などで運動量の多い人は、バランスよく栄養をとらないと疲労がたまり、ケガをしやすくなったり、パフォーマンスが上がらないことにつながります。

お
す
す
め
食
材
は
っ
れ
!

鶏の胸肉

「イミダペプチド」が豊富

鶏の胸肉には、体を疲れにくくさせ、疲労回復に効果があるといわれている「イミダペプチド」が豊富に含まれています。ささみや手羽元にもその成分は多く含まれています。値段が安いのも魅力的。唐揚げ、煮込み、蒸し料理などに使ってたっぷり食べましょう。含有量は鶏肉より落ちますが、「豚もも肉」「カツオ」「マグロ」にもイミダペプチドは多く含まれています。

「バンザイ」松本えつお

豚肉

ビタミンB1が豊富
クエン酸と一緒に摂りましょう

豚肉には、疲労回復において重要な役割を果たす「ビタミンB1」が多く含まれています。その量は牛肉の10倍です。ニンニク、ニラ、玉ねぎ等と食べると吸収率がぐんと高まります。また、豚肉とクエン酸と一緒に食べれば、疲労回復効果がアップ。レモンなどの柑橘類、梅干し、トマト、酢などに含まれます。さっぱりした味付で食もすすみます。

自由に、行きたいところに行きたいな…



自粛期間中ほどではないけれど、今もみんな少しづつ我慢をしながら暮らしています。気兼ねせずに行きたいところに行って、会いたい人と集まって大声でお喋りして、周りを気にせず体動かして汗かいて、向かい合って笑いあって…。今まで当たり前のようにしてきたことが、こんなにも生きの活力になっていたんだな、と改めて感じています。これがいつまで続くのか、まったく先が見通せない状況がさらに息苦しくさせています。

いつも頑張っている人、一人で我慢しそうに、たまにはグチも吐いてみましょう。コロナと関係あることも、ないことも。他の人に気を使ってグチを言えない人は、保健室へどうぞ。一緒にグチりあいましょう。カウンセラーの先生とお話しするのを希望する人は予約に来てください。

正しいグチの活用法

ぐちをこぼす。
わざとこぼす。
そして自分を、
直面している問題を笑う。
笑い飛ばす。

それからまた、同じ方向を目指して歩く。
前よりも力強く。

それが、正しいグチの活用法。

スクールカウンセラー来校日

伊藤やよいカウンセラー
9月15日(火) 12:00~17:00
花井洋子カウンセラー
9月23日(金) 12:00~17:00

申し込みは保健室(元木)まで。
保護者の方も受けることができます。