



Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R2. 7. 1

学校が再開して1ヶ月が立ちました。昨年までの学校生活同様でフル活動していますが、3ヶ月の休校を経ています。実は体調・生活リズム・気分はまだ5月くらいなのかもしれません。マスク着用・頻繁な手洗いなどの新しい生活様式・新しい学校生活に慣れないお子さんもいるかもしれません。裏面に健康チェック表を載せましたので、お子さんと一緒にチェックしてみてください。

お知らせ



御理解と御協力をお願いいたします。

- ① 7月の検温記録表から“**平熱**”を記入する欄が設けられました。ぜひ平熱の記入をお願いいたします。
- ② 発熱・咳など風邪の症状により学校を休む場合は、欠席ではなく「出席停止」となります。当面の間、「出席停止のお知らせ」文書を保護者にお渡しすることはせず、口頭でお伝えいたします。欠席の連絡をいただいた際、症状、受診の有無等について伺うことがあります。

目の表現で伝える・感じ取る力

コミュニケーションのポイントは目の動き

マスクをしていると、相手から見える表情は目から上の部分だけであるため表情がわかりにくい、声が聞き取りづらいことがあります。「目は口ほどにものを言う」ということわざがあるように、目の表現だけでもある程度わかることがあります。そこに会話での声のトーンや身振りが加われば、コミュニケーションはできます。新しい生活様式としてマスクをつけたときの発声や目の表情（例えば、興味がある・驚き・嬉しさ・楽しさ・納得等）を勉強するチャンスと考えることもできます。



今年は外出の機会が減っているため暑熱順化（体が暑さに慣れること）が進みません

熱中症 いつもの夏よりも備えを

臨時休校・自粛生活による運動不足は体力が落ちるだけでなく「免疫力や体温調節機能も低下する」と言われています。また、マスクをつけた生活は、脳に届く酸素が少なくなり、判断力が鈍くなります。そのため、汗をかく量が増えても、脱水症状など体調の微妙な変化に気づきにくくなります。

〈自宅で暑熱順化…適度な運動、お風呂も活用〉

適度に運動したり、時々お湯につかったりしてください。汗をかくことで、暑さに慣れましょう。ただ、その際は水分補給を忘れないようにして、無理のない範囲で行ってください。

あと安心

□タオル（雨で濡れた体や服を拭く、かいた汗を拭き取る）

□Tシャツの替え

□靴下の替え

これまでの生活よりも手を洗
う機会が増えた今、清潔なハ
ンカチを持ち歩く習慣はつい
ていますか？

【体の健康状態】

- なかなか眠れない
- 怖い夢を見る
- 食欲がない
- 食べ過ぎる
- 頭痛が持続している
- 腹痛がある
- 下痢もしくは便秘をしている
- 吐き気や嘔吐が続いている
- 皮膚がかゆい

お子さんと一緒にチェック

【心の健康状態】

- 元気が出ない
- やる気が出ない
- 気持ちが落ち着かない
- 授業や学習に集中できない
- イライラして攻撃的になる
- 周りの人と話したくない
- すぐに悲しくなったり涙が出たりする
- 悩みや困りごとを抱えている
- 学校に行きたくないと思うことがある

カウンセリングルームについて

電話での相談も実施しています。生徒だけではなく、保護者の皆様も、お気軽にご連絡ください。

相談時間 9:30~17:15

月曜担当：佐藤 SC、水曜担当：大高 SC

カウンセリングルーム直通電話番号：258-0281

（カウンセラー不在時は留守番電話での対応になっています）

RZ健康診断日程

月日	曜日	時間	担当	対象者	健診項目
7月7日	火	放課後	担任	2次対象者	尿2次検査容器配付
7月8日	水	登校後	各自	2次対象者 1次未提出者	尿2次検査①
7月9日	木	登校後	各自	前日未提出者	尿2次検査②
7月10日	金	13:30~	栗田口先生	けやき・3年	耳鼻科検診①
7月15日	水	13:30~	佐藤先生	全学年	眼科検診
7月16日	木	9:00~	村上先生	けやき・3年 2の1~2	歯科検診①
7月22日	水	登校後	各自	該当者	尿検査（女子予備日）
7月27日	月	13:30~	栗田口先生	未検査者・1年	耳鼻科検診②
7月30日	木	9:00~	村上先生	未検査者・2の3~ 4・1年	歯科検診②
7月30日	木	13:30~	箕浦先生	けやき・3年生	内科検診 ※ハーフパンツ・高T
8月27日	木	13:30~	箕浦先生	未検査者 2年生	内科検診 ※ハーフパンツ・高T
9月10日	木	13:30~	箕浦先生	未検査者 1年生	内科検診 ※ハーフパンツ・高T