

保護者の皆さま&生徒の皆さんへ

学期末の試験が終わり、明日から春期活動期間に入ります。2学期に続き感染症に悩まされた3学期でした。なんとか無事に今年度の終わりを迎えることができ、少しほっとしています。きっとそれぞれにいろんなことがあった一年だったと思います。「終わりよければすべてよし」。良かったこと、良くなかったことを素直に振り返り、いい締めくくりをして新年度に繋げてください。

この一年を通して保健室から皆さんへ一言。「睡眠」「食事（栄養）」「運動」などの日常生活を見直して、感染症に負けない免疫力や体力をつけるようにしてください。よろしくお願いします。

*** 春期休暇中の活動を健康で安全に ***

春期休暇中にクラブ合宿をはじめ、いろいろな活動を予定している人も多いと思います。まずは、学年末試験やこの一年知らず知らずのうちにたまった疲れを癒して、体力を回復させてから春期活動に臨みましょう。疲れをためたままだと感染症に罹ったり、ボーっとして思わぬケガをしてしまったりしがちです。気をつけましょう。

I. 今日健康かな？

朝起きたら、まずは自分の健康状態を確認しましょう。「なんとなく食欲がない」とか「体がだるいかな」などと感じたら、体温計で検温をしてみてください。熱があつたらもちろんのこと、なくても体調によっては無理をしないようにしましょう。体調不良の状態でも活動（特に運動）をすると悪化する可能性があります。保護者の皆さまも、ご子息の健康状態の確認をお願いいたします。

II. 疑わしき（感染症が疑われる症状や状況がある場合）は、参加せず！

発熱や風邪症状など感染症が疑われる症状がある場合は、春期活動や外出はせずに自宅で療養し、早めに医療機関へ相談してください。また、ご家族が感染症にかかっている場合も注意が必要です。

宿泊行事参加者へは別途「春期宿泊行事参加者への注意事項とお願い」を各クラブから紙またはクラスルームで配付してもらおうようにお願いしております。必ずご家庭で確認して、厳守してください。

III. 日頃の感染症対策の積み重ねが免疫力アップの道！

- 手洗いの徹底や手指の消毒を行きましょう。
- 換気をしましょう。花粉や寒さ対策で窓を閉める場合は、30～50分に1回は窓を開けましょう。
- 睡眠や栄養をしっかりととり、適度に体を動かして免疫力を高めましょう。
- 症状がある場合は、無理をせずに休みましょう。どうしても外出しなければならない場合は、マスクの着用を忘れずに。
- 発熱時に解熱剤で熱が下がっても治ったわけではありません。解熱剤服用時は活動や登校は控えてください。

IV. ケガの予防もしっかりと

寒暖差が激しいこの時期は、体が環境の変化についていかず、ケガもしがちです。特に運動部の活動では肉離れや靭帯損傷などのケガが多いので、準備運動をしっかり行って、ケガの予防につとめましょう。また、この時期でも水分補給はしっかりとってください。脱水は熱中症だけでなく筋けいれんなどを引き起こします。また、食事がちゃんととれているかも大事です。



では、皆さん、健康で安全に楽しい春休みを♪