

保健だより



この時期に見かけるあじさい。みなさんは、花びらのような部分が実は「ガク」だということを知っていましたか？最近様々
な種類が増え、梅雨空に彩りを添えてくれています。また、色やガクの形状などは、育つ土の性質によって色が変わります。不思議な植物ですね。今度見かけたら、ちょっと注目してみてください。

nishida.



2021. 7. 2
常北校 保健室

1. 健康診断の結果をお知らせしています

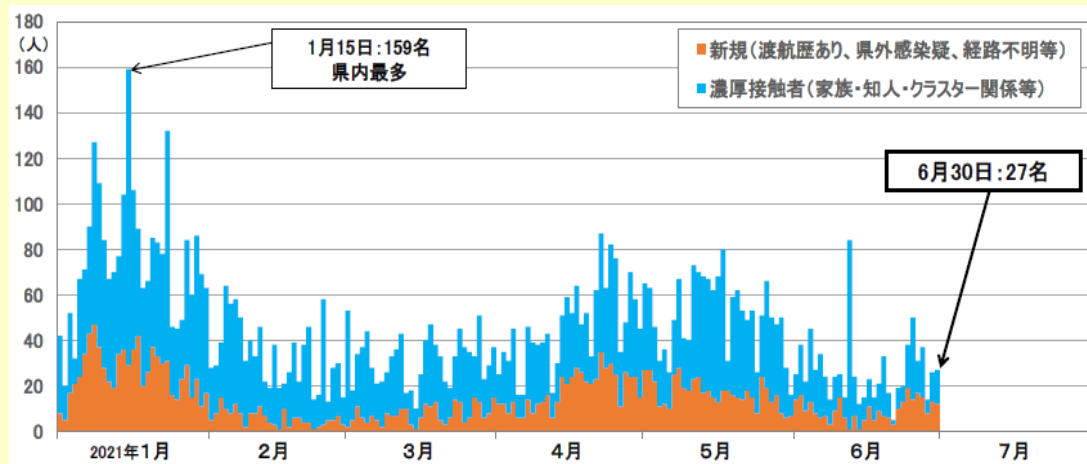
4月～6月にかけて各健康診断を実施しました。所見があった人や受診が必要な人にはお知らせを配付済みです。受け取った人は経過を観察する・受診をするなど対応をお願いします。なお、受診をした際は結果を学校までお届けください。



2. 引き続き新型コロナウイルス感染症の感染対策にご協力願います

茨城県の新型コロナウイルス感染症対策指針は、現在ステージ2（感染が概ね抑制できている状態）です。しかし、感染者数は下げ止まりの状態から、徐々に増えつつあります。予防接種が始まり、ほっとするようなムードもありますが、みなさん個人の取り組みがあって、このウイルスの感染拡大を防ぐことができます。各自が目標に向け、活動が本格化するこれらの季節、もう一度気を引き締めて、感染症対策にご協力をお願いします。

自宅での健康観察、マスクの着用、こまめな手洗い・消毒、ソーシャルディスタンスを意識した昼食休憩・・・もう一度見直してみましょう。



茨城県内の感染症症例発生状況（茨城県 HP）

3. 7月のスクールカウンセラーの来校予定（7月）

7/7（水）午後・7/14（水）午後 です。

スクールカウンセラー人見先生に相談を希望する人は、担任の先生もしくは養護教諭西田まで連絡をください。日程を調整します。



4. 避難情報のガイドラインが変わりました



これまでの避難情報には警戒レベル4として「避難勧告」が含まれていました。しかし、避難をせず被災する人が多かったことを受けて、災害対策基本法が改正されました。5/20からは、警戒レベル4の「避難指示」が発令された時点で必ず避難することになります。

さて、これからの季節は長雨による水害や土砂災害が心配ですね。被害を回避するための一助として、城里町や水戸市を流れる那珂川の上流の状況を知っておくことをおすすめします。特に、野口観測所（常陸大宮市）・小口観測所（栃木県）の水位をチェックしておく、避難のタイミングを伺うことができます。

また、災害が起こった時にどのような行動をとるか、家族での打ち合わせはできていますか？「どこに避難するか」「どうやって連絡を取り合うか」「家には何を備蓄しておくか」など、まさかの事態に備えて、家族で話し合えるといいですね。

下記の動画等も参考になります。

<内閣府：新たな避難情報の説明ポスター> <NHK：茨城における水害についての備え等>



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。