

# ほけんだより 6月

No. 2

令和2年6月24日

岡崎市立葵中学校

保健部 No.4

この地方も梅雨入りしました。梅雨の季節は、じめじめとした蒸し暑い日があれば、一日中気温が上がらない肌寒い日もあり、不安定な気候が続きます。このように天候が大きく変化したり、気温差があったりする季節は、気分がどんよりするだけでなく体も疲れやすくなります。テスト週間に入りましたが、しっかりと睡眠時間を確保して、生活リズムに気を付けましょう。

## 定期健康診断が始まります

休校により延期となっていた健康診断も再開します。学校も校医さんも感染症対策に留意して実施します。みなさんにも気を付けてほしいことがあります。ほけんだよりをよく読んで、健康診断に備えてください。

### <健康診断における感染症対策のお願い>

- ①健康管理に気を付け、当日は**体調チェック**をしっかりと。
- ②体調不良時は、無理して登校しない。  
(欠席者は後日校医さんの病院に行って受けられます)
- ③検診前後は必ず石けんの**手洗い**をする。
- ④待つ間は**間隔**をあけ、静かに待つ。
- ⑤マスクは直前に外し、検診後すぐに着ける。



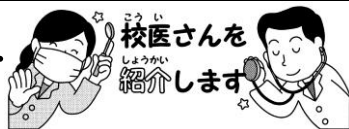
### 健康診断の目的

- ①自分自身の発育や健康状態を知る。
- ②病気や異常を早めに発見し、早めに治療する。
- ③診断の結果を、今後の生活を健康に過ごすために役立てる。

## 令和2年度 健康診断の予定 (6月~8月)

月 日	時 間	項 目	対 象	準 備
6/25 (木)	13:15~	内科検診	開発、3年	体操服
6/30 (火)	朝8:30まで	尿1次検査	全校	早朝、スピッツに採尿
7/2 (木)	13:15~	内科検診	2年	体操服
7/7 (火)	13:20~	眼科検診	1年、3年	前髪を目にかからせない
7/9 (木)	9:00~	心電図	1年	体操服、 <b>ジャージの上着</b>
		血液検査	1年と2年該当者	睡眠、朝食を取ってくる
	13:00~	耳鼻科検診(※)	1年2・3年抽出者	耳を清潔にしておく
7/10 (金)	13:20~	眼科検診	開発、2年、欠席者	前髪を目にかからせない
7/13 (月)	朝8:30まで	尿1次予備日	6/30未提出者	早朝、スピッツに採尿
7/16 (木)	13:15~	内科検診	1年、欠席者	体操服
7/29 (水)	朝8:30まで	尿2次検査	1次結果対象者	早朝、スピッツに採尿
8/5 (水)	朝8:30まで	尿2次検査予備日	7/29未提出者	早朝、スピッツに採尿
8/6 (木)	朝8:30まで	尿1次検査最終予備日	7/13未提出者	早朝、スピッツに採尿
	9:00~	歯科検診	全学年	朝、しっかり歯をみがく
8/27 (木)	朝8:30まで	尿2次検査最終予備日	8/5未提出者	早朝、スピッツに採尿

胸を隠すのに使います



(※) 耳鼻科検診の日程は変更する可能性があります。

内科：宮地 厚雄先生 (宮地医院)

眼科：矢藤 仁久先生 (矢藤眼科)

耳鼻科：藤竹 英機先生 (ふじ耳鼻科クリニック)

歯科：杉山 隆章先生 (杉山歯科)

薬剤師：中根 容子先生 (中根薬局)

### <保護者の方へ>

- ◆朝の検温・健康観察をはじめ、感染症対策のご協力ありがとうございます。引き続きお願いいたします。
- ◆視力検査で裸眼または矯正視力が、**B または (B) 以下**の判定者にお知らせを出します。聴力検査も異常ありの場合のみお知らせします。眼科検診・耳鼻科検診の結果は、検診後に別途通知します。
- ◆定期健康診断は学校保健安全法第6条で定められています。検診日に遅刻・欠席等で受診できなかった場合、保護者の引率で、他校や学校医を受診していただくことになります。ご了承ください。

# マスク着用による熱中症に気を付けて！

厚生労働省が発表した「新しい生活様式」により、症状がなくてもマスクを着用するようにとされています。しかし、夏に向け気温が上がるため、夏場のマスク着用による熱中症も心配されます。1年生の体験入部も始まりました。体調に気を付けて参加してくださいね！

## 夏場のマスク着用の注意点

- 1 のどの渇きを感じにくい
  - 2 呼吸がこもり、体温が上がりがやすい
  - 3 運動は呼吸器系に大きな負担がかかる
- ※体育の授業ではマスク着用は不要とスポーツ庁が発表しています。その場合は、人との距離をとりながら実施することが望まれます。

## 【マスク着用についてのお願い】

熱中症に注意しながらも、特に室内ではマスクがまだまだ必要です。ただし、こんな扱いはNGです。

- ①鼻出しマスク
- ②顎かけマスク
- ③マスクの外側を頻繁に触る
- ④マスクのポイ捨て



外すときは、ゴムを持って外し、内側に折りましょう。

## 夏場のマスク着用の対策をしよう！

- 1 のどが渇いていなくても、こまめな水分・塩分補給をしよう。(水やお茶、スポーツドリンク、経口補水液などを、多めに持ってきてみましょう。)
- 2 適度な休養をしよう。
- 3 体調不良時は無理をしないで休もう。



## 上手に水分補給

ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ さまざま

水分補給が大切!!

## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽度**…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗  
**中度**…頭痛、吐き気、だるい、力が入らない  
**重度**…意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対しての返事がおかしい、まっすぐに歩けない



## 万が一、熱中症が疑われたら…?

- 1 涼しい場所へ避難する
  - 2 衣服をゆるめ、体を冷やす
  - 3 水分・塩分を補給する
- \* 軽症の人でも、涼しい場所で水分補給をして良くならない場合は、受診しましょう。

### 【注意】

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、万全の予防を心がけましょう。



### 熱中症 危険度チェック

今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)

当てはまる日は 気をつけよう!