

ほけんだより 7月

令和2年7月14日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.5

梅雨の長雨が続き、蒸し暑い毎日ですが、晴れ間には太陽が輝き、夏がすぐそこまで来ています。進級後、初めての定期テストを終え、今週からは1年生も部活動本入部となり、市長杯が始まります。新型コロナウイルス感染症や天候により練習時間が限られる部活もありますが、そんな時こそ、体調をしっかりと整えて、万全の状態での練習や試合に臨んでほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症を予防しながら

熱中症予防行動をしよう

環境省や厚生労働省より、新型コロナウイルス感染症の対策として、感染防止の3つの基本行動や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「**新しい生活様式**」が求められています。このような新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントを押さえておきましょう。

コロナウイルス

感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い



市長杯では多くの人が集まります。3つの基本は必ず実行！

新しい生活様式における

熱中症予防行動のポイント



① 暑さを避けましょう

- ・エアコンや扇風機を利用する等、部屋の温度を調節する。
- ・感染症予防のため、エアコン使用中も少し窓を開けて換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・暑い日や暑い時間帯に屋外へ出る時は、できるだけ日陰を選ぶ。
- ・涼しい服装をする。
- ・急に暑くなった日は特に注意する。

スーパークールビス期間は体操服・クォーターパンツで過ごしてOK！
冷感タオルも使用可です。

② 状況に応じてマスクを外して休憩しましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・登下校や屋外での体育・部活で、人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクを外してOK。
- ・マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周りの人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をする。

運動前にもコップ1杯程度の水分補給を！

③ こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・運動中は、20分～30分おきにコップ1杯給水する。
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も補給する。



塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲もう！

* 砂糖が含まれるので、運動していない時の飲みすぎは要注意です。



④ 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定・健康チェックをする。
- ・睡眠、朝食をしっかりとる。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。

睡眠不足の人が多くテスト開けは要注意！



⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・本格的な暑さの前から適度な運動や、湯船につかるなどして、汗をかく習慣をつける。
- ・エアコンの設定温度を低くしすぎない。



定期健康診断を進めています

身体測定や学校医検診等の定期健康診断が進められています。自分の健康状態や発育状態を知り、疾病治療や生活の改善をしていきましょう。

耳鼻科検診について(変更)
 ◇7/9(木)に1年生全員実施しました。
 ◇7/16(木)に、欠席者と2・3年生抽出生徒を行います。

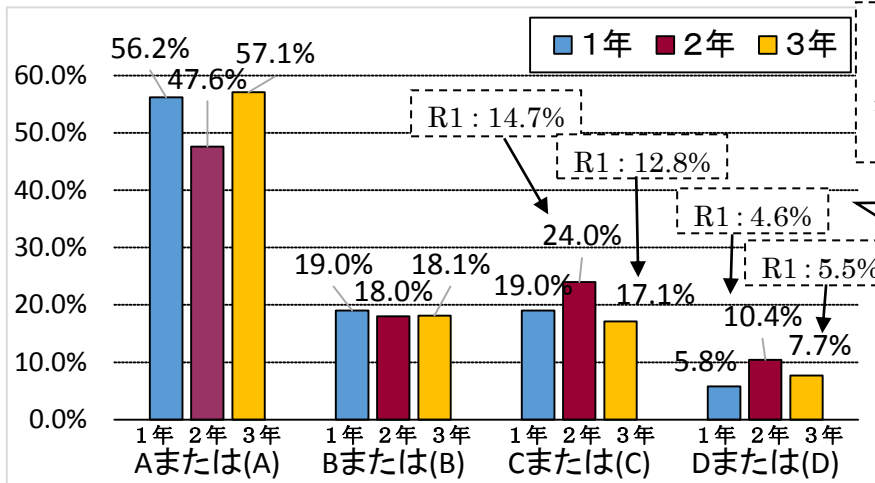
視力検査結果

裸眼または矯正視力が、**B または (B) 以下**の判定者に、お知らせを出しました。

<学年別視力判定結果>

* **A~D**は裸眼視力、**(A)~(D)**は矯正視力(眼鏡・コンタクトレンズをつけた視力)

判定	測定値	学業上必要な対策
A	1.0 以上	学業に一応支障ありません。
B	0.9~0.7	学年によって学業に支障があるので医師受診が必要。
C	0.6~0.3	学業に支障があるので医師受診が必要。
D	0.2 以下	就学指導のために医師受診が是非必要。



昨年度の9月の結果と比較すると、2・3年生の視力C(C)、D(D)の生徒の割合が高くなっていました。視力低下が進んでいるようです。

学業に支障がある視力の人が多くいます。適正な視力で、授業を受けられるようにしましょう。

Let's CHECK!



運動器検診とは



骨格の異常や、バランス能力、関節の痛み、可動制限がないか等を検診することにより、運動の過不足による障害を早期にチェックすることを目的とした検診です。内科検診時に行っています。

調査票には、成長期にみられるオスグット病やスポーツを続けることで起こる痛み等で、現在治療中の生徒も多くいました。

★痛みの具合を相談しながら、運動を続けましょう。



調査票の脊柱項目に○がついていても、内科検診時に、姿勢を正しくすることで、脊柱が整う場合がほとんどでした。

★正しい姿勢をとるようにしましょう。



背筋を伸ばそう! 足組みはやめよう!

調査票の「足の裏を全部床につけて完全にしゃがめない」項目に多くの方が○印をつけていました。内科検診の際には、足と足の間を広げてしゃがませて診察しています。和式のトイレが使用できる程度であれば、経過を観察していても良いとのことでした。

<保護者の方へ>

定期健康診断結果は、異常の疑いがあった場合に「お知らせ」の用紙を配付しています。学習や運動に安心して取り組めるよう早めの受診をお願いします。継続的に受診している場合や、主治医の指示により経過を観察している場合は、医院名・状況をご家庭で記入して、提出していただければ結構です。