

ほげんだより

2020
長尾西中
保健室

お待たせしました！

本格的に、定期健康診断をはじめます

学校が再開して1ヶ月がたちました。ぼちぼち学校に慣れてきて、はじめに約束してことがだんだんいい加減になってきていませんか？そのせいか、けが人や体調不良者が増え始めました。今世界で起きていること、日本の中で起きていることを他人事と思ってませんか？ 2ヶ月前は家の外に出ることさえ、ドキドキしていたのです。目に見えないウィルスとの戦いに勝つためにできることをしっかりやっていきましょう。

守ってほしい4つのこと



1. 石鹸で手洗いー登校したら（自教室に入るため） 昼食前
特別教室に移動（特別教室に入るため、自教室に戻るため）
体育の前後（授業前ー道具を触る 人と近い 自教室に戻るため）
掃除の後 クラブの前後
とにかくことあるごとに手を洗ってください！



2. マイタオルー手洗い後はきちんとタオルで水分を拭き取りましょう
タオルの貸し借りはいけません 手をパタパタするのはいけません

3. マスクの着用ー登下校時と体育の時は、外してもいいです（熱中症対策）
予備に2~3枚は持ってきてきましょう。
（うっかり忘れ ゴムが切れた 落とした めれてしまった など）
最近、マスクをせずに教室や廊下にいる人を見かけますよ！

4. マイ水筒ー水分補給（授業中などの熱中症）1リットル以上のものを用意。
ウォータークーラーでの補給は、生水なので、できるだけ避けましょう。



ごめんね

保健室前に以前あった身長計は、コロナのことでしばらくの間出せません。2学期早々に、身体測定をしたいと思います。

これからの季節

クーラーの風にご用心

教室は常に換気がかかっているために、窓やドアが開けられています。そんな中、冷房がつけられているので冷気が同じところに流れていき寒い思いをしている人がいます。反対に、窓のそばの人は温かい外気が入ってきていつも暑い！今しばらく、衣類で体温調整をお願いします。

教室は常に換気がかかっているために、窓やドアが開けられています。そんな中、冷房がつけられているので冷気が同じところに流れていき寒い思いをしている人がいます。反対に、窓のそばの人は温かい外気が入ってきていつも暑い！今しばらく、衣類で体温調整をお願いします。

内科、眼科、耳鼻科、歯科などの校医さんによる検診と、心臓検診（心電図検査）腎臓検診（検尿）が2学期すぐから開始になります。学年や男女によって日時が違いますので、連絡をしっかりと見て注意しておきましょう。

○問診票について（眼科と歯科は直前に本人記入します）

- 1 年生ーすでにすべて提出してもらっています。何か変わったことがあれば保健室まで連絡してください。
- 2・3年生ー「保健カルテ(内科)」「結核問診票」「運動器検診問診票」に記入をお願いします。個人懇談でお渡ししますので、翌日提出してください。その場で記入してもいいですよー保健室まで

○視力検査・聴力検査の結果を出しました

もらった人は、できるだけ早く受診をしてください。また、「受診報告書」に記入するのは、おうちの方でも結構です。（有料の病医院もあるため）

○健康診断の受け方

コロナ対策としての対応になるため、検診方法がいつと違います。それぞれの校医さんとの打ち合わせを十分にした上で、いつもと違う並び方や受け方をお知らせしますので、しっかりと守って受診してください。

まだまだ

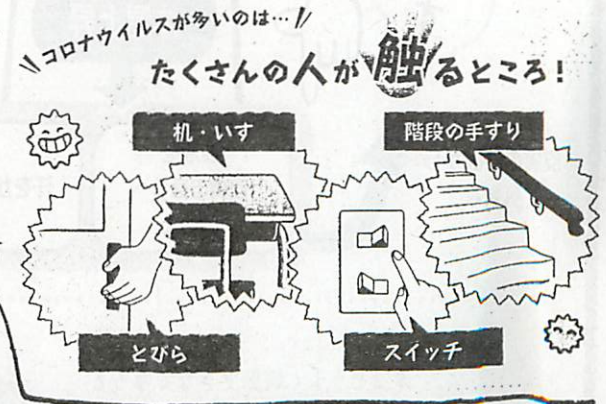
消毒作業中

手洗いでだけでなく、みんなを守るために毎日、消毒作業を先生方でしています

最近気になる

マスクなし

体育・クラブでマスクを外しているのもそのまま廊下をうろうろしてませんか？基本「運動する直前に外す」なのでポケットに入れてすぐつけることができるようにしておきましょう



今年も7月来も8月もほとんど体育があります。体力を保って抵抗力を
おとさないように！

ポイント

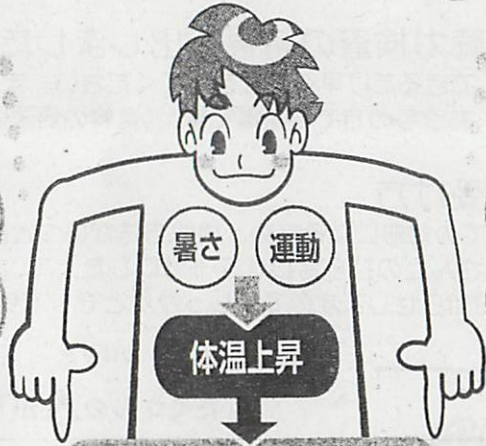
汗 暑い！を乗り切ろう

教室内と
クラブ時の
衣類を
暑がえ用のものや
タオルなどだよ

教室内はクーラーがあるので
ホロシャツは
何か1枚着る
ようにしよう！

熱中症

熱をにがすポイントは汗



体温をうまく調節できなくなると
熱中症に...



水分補給 が大事！

授業中も
長にっけ！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含む自家
製ドリンクが
おすすめ



爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかったら
脱水症状の
サインかも

こうなる前に
予防で
お水を
飲むよ！

熱中症

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！

毎日検温しよう。ちろんクラブにも検温を

汗におわない汗があるってホント？

全身から出る
エクリン腺

脇の下など
体の一部から出る
アポクリン腺



ほぼ無臭

体育の
あと体操服
その手洗って
いいかな？



においのもと
になる成分が
たくさん

毎日の入浴でしっかり洗おう！

どちらの汗も放っておくとカゼやにおいの原因になります。

こまめに拭き取ったり着替えて対策を。クラブTシャツは
うすい服がいいよ