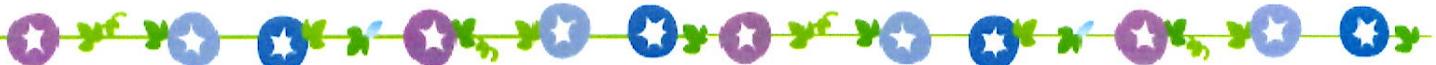


# ほけんだより

令和2年 7月号  
西城中学校保健室 発行



梅雨が明けて、本格的な夏がやってきました！毎日厳しい暑さが続いています。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので、部活動や屋外での活動の時には、帽子をかぶる、こまめに水分補給をする等、熱中症対策をしっかりとしましょう！



## 熱中症予防×コロナ感染防止で 夏を健康に過ごそう！

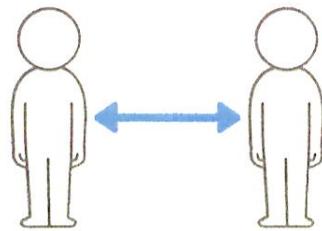
### 注意！ マスク着用により、熱中症のリスクが高まる場合があります！

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になる等…体温調節がしづらくなってしまいます。コロナウイルス感染症対策をしつつ、熱中症予防も忘れないで実践ていきましょう！

### こんな時はマスクを外してOK！



体育の時間・部活動中



屋外で2m以上離れている時



1人で登下校する時

### こんな時は必ずマスクを着けよう！



給食準備・片付け



清掃時間



授業中など、クーラーを使用している教室で過ごす時



人と会話する時

### マスク着用時の注意点



- マスクを着けている時は、激しい運動は避けましょう！
- のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう！
- 気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう。
- 体育の後や部活動、屋外での活動の後しばらく間は、マスクを外してもOKです。  
(※呼吸・体温等が落ち着くまでは、マスクをはずして過ごしてください。)



# 新しい生活様式の熱中症対策

## 暑さを避けましょう

- 涼しい服装をする、帽子をかぶる
- 少しでも体調が悪くなったら、先生に伝えて、涼しい場所へ移動する  
(※外の場合は、日陰に移動する)



## のどがかわいていなくても こまめに水分補給をしましょう！

- Myボトルを持参すること。
- 休み時間ごとに、水分補給する。
- 運動中は、10~20分ごとに水分補給をする。  
(※大量に汗をかいた時は、塩分補給も！)



## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう！

- 窓やドア等を2カ所開けましょう  
(※エアコンを止める必要はありません)
- 扇風機や換気扇も利用しましょう
- 休み時間は、教室の窓やドアを全開にして、空気の入れ替えをしましょう



## 日頃から体調管理をしっかりと！

- 早寝・早起きで生活リズムを整えよう。
- 1日3食、しっかりと食べよう。
- 1日2回、体温測定・健康チェックをしよう。
- 体調が悪いときは、無理せず休養する。  
また、部活動の参加も控えること！



## 7月 定期健康診断の日程

◆ 今月の健康診断日程です。当日は、休まないように体調を整えておきましょう！

実施月日	検査項目	対象学年	場所・時間	注意事項
7月2日(木)	内科検診	全学年	場所：保健室 時間：5校時～	<b>※ 体育着登校</b> •3年生⇒2年生⇒1年生の順に行います。 •3年生最初のグループは、 <u>13:35までに、保健室前に集合・整列</u> すること。
7月30日(木)	歯科検診	全学年	場所：保健室 時間：1校時～	•登校前に歯をみがいてくること (※むし歯と間違われないようにするため)
7月20日(月) 7月21日(火)	尿検査	全学年	※1校時の休み時間までに、保健室に提出 (学級でまとめて提出)	•起床直後の尿をとる。 •5時間以内に検査をしないと結果が正確にでないので、必ず <u>1校時の休み時間までに提出</u> すること。

