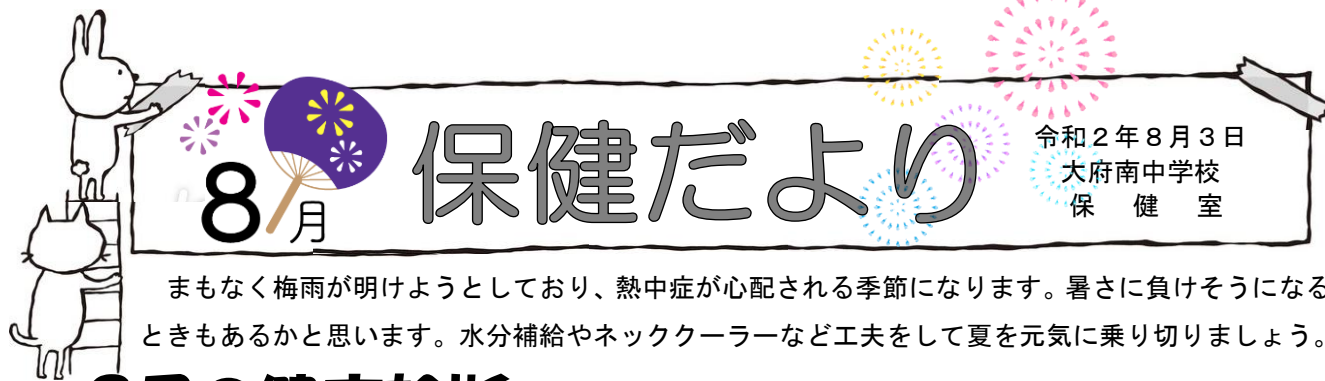
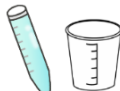




8月の健康診断

検尿 予備日	8/6 (木)	まだ提出して いない人 	- 第2保健室（2階職員室横の教室）で回収です。登校したらすぐに提出してください。 - 当日持ってくるのを忘れた場合は、検査に出せなくなります。忘れないようにしましょう。 - 容器と紙コップが無い人は、前日までに、保健の早川先生へ申し出ましょう。
内科検診	8/25 (火) 13:30～	3年	感染症対策のため、検診の受け方等を学校医の先生と検討中です。持ち物等は後日学級で連絡します。

9月・10月の健康診断

内科検診	10/15 (木)	2年	感染症対策のため、検診の受け方等を学校医の先生と検討中です。持ち物等は後日学級で連絡します。
	10/16 (金)	1年・みどり	

歯科検診	9/17 (木)	学年がどの日になるかは、後日連絡します。	- 例年、検診当日の給食後に歯みがきをしていましたが、今年度は感染症対策で流しでの密を避けるため、給食後はうがいのみにします。 - 歯みがきをしたい人は歯ブラシを持参してもよいです。
	9/18 (金)		
	10/5 (月)		
	10/8 (木)		

暑さ指数で 熱中症予防！



暑さ指数って何？



暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、熱中症を予防することを目的として、人体の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた指標のことです。熱中症の危険度を判断する数値として活用されています。

気温 (参考)	WBGT 温度	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

南中では、定期的に気温・湿度・暑さ指数(WBGT)を測り、暑さ指数が31以上になった場合(左の表:環境省より)は、体育の授業や部活動などの活動内容の変更や中止の対策をとっています。

また、授業中でも水分補給ができるよう、机の横に水筒を置き、自分で意識して水分がとれるよう声掛けを行っています。

屋外で活動する運動部に限らず、屋内での運動部、吹奏楽部などの文化部も熱中症になる危険性があります。いつもと違う体調の変化などがあればすぐに申し出ましょう。

熱中症予防×コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を守って健康に過ごそう！



新しい生活様式って何？

「新しい生活様式」とは、コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や3密を避ける、などを取り入れた日常生活のことです。

一人ひとりができる基本的な感染対策



マスクの役割とは？



マスクは飛沫の拡散予防に有効とされていて、「新しい生活様式」でも一人一人の基本的な感染対策として推奨されています。しかし、高温多湿の暑い夏でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれもあります。そのため、暑さを避け水分を取るなどの【熱中症予防】と、マスク・換気などの【新しい生活様式】を両立させることが大切です。

マスク着用のポイント

- ① 屋外で、周りの人と十分な距離(2m以上がベスト)が確保できるときは、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。
- ② 話をするときや1m未満の密接状態のときは、必ずマスクを着用する。
- ③ 体育の授業や部活動など運動する場合は先生の指示に従って対策をとる。



水分補給で食中毒？！



やかんに入れたスポーツ飲料を飲んだことによる銅食中毒が発生したというニュースを見ました。金属製の容器(やかんや水筒)に酸性の飲み物を入れたところ、金属が溶け出すことがあるということでした。



酸性の飲み物ってどんなものがあるの？

酸性の飲み物とは、スポーツドリンクや炭酸、乳酸菌飲料、果汁飲料などで、炭酸、乳酸、ビタミンC、クエン酸(柑橘系など果物)などを多く含む飲み物は、酸性度が高くなります。

暑い夏の活動時、スポーツドリンクを水筒に入れることが多くなります。【水筒の中にサビやキズは無いかな】
【酸性の飲み物を入れて長時間保管していないか】などに気を付けて、水筒を用意しましょう。



保護者のみなさまへ

梅雨の蒸し暑さや気圧の変化によるものか、体調不良による保健室での休養や早退が増えています。お子さまの体調が悪いときは応急手当を行います。体調が回復しない場合はご家庭に連絡させていただきますので、お迎えのご協力をお願いいたします。なお、学校へお知らせいただいている「緊急連絡先」が変更になった場合は学校へご連絡ください。

