



# ほけんだより 7月号

大府中学校  
保健室  
令和2年7月

学校が再開されて1ヶ月が過ぎました。いろいろな場面でみなさんの元気な姿が見られ、大中学生のパワーを感じます。しかし、スタートダッシュの疲れが出てきたのか、最近になって保健室に来室する人が増えてきました。中には、登校後すぐに保健室に来室する人もいます。身体も心も疲れる時期です。生活リズムを整え、身体と心の疲れをとりましょう。

## <熱中症予防>

今年の夏は、例年以上に熱中症の対策が求められます。起こってしまったから対応するのではなく、起こらないように予防する力が大切です。厚生労働省HPに「新しい生活様式」における熱中症のポイントがまとめられていましたので、紹介します。(一部抜粋)



### (1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

### (2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

### (3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあります。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

### (4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



### 7月

7日(火)・8日(水)・10日(金) 尿検査(全学年)

9日(木) 聴力検査 ①1年生 ⑤桃山学級 ⑥3年生

### 8・9月

6日(木) 尿検査(第二次・予備)

25日(火)・31日(月)・9月3日(木) 内科検診



※内科検診の学年別実施日は次号保健便りでお知らせします。また、歯科検診については現在日程調整中です。決まりましたら保健便り等でお知らせします。

### <尿検査お知らせ>

検尿の容器は6日(月)に配付します。提出し忘れを防ぐためにも、7日(火)に採尿しましょう。但し、月経中の方は、予備日に提出してください。

#### ○取り方

早朝第一尿(起きた直後の尿)を採尿しましょう。起きた直後でないと尿中にたん白が混じりやすくなります。早朝第一尿でも前夜に運動をしたり、就寝前にトイレに行かないままであったりすると、たん白が出る場合がありますので、採尿の前日は夕食後の運動を避け、就寝前には必ずトイレに行き、朝は活動する前にトイレで尿を取ってください。

#### ○注意すること

前の晩にビタミンCが多く含まれている野菜や果物を多く摂ったり、サプリメントなどを摂ると、潜血反応が陰性を示し正しい判定ができません。また、意外に知られていませんが、ペットボトルなどほとんどの清涼飲料水には酸化防止剤としてビタミンC(またはアスコルビン酸と記載)が含まれています。多量に摂取することは避けましょう。

当日の尿でなくては、検査ができません。9日(木)は尿の回収がありません。持ってこないように気をつけましょう。

### 今年度の学校医先生方

【学 校 医】寺田 順二先生(大府ファミリークリニック) 赤堀 将史先生(なだか山クリニック)  
志賀 幸夫先生(めいせい志賀クリニック) 石川 博彦先生(石川医院)  
加藤 剛 先生(加藤内科・胃腸科)

【学校歯科医】川尻 勝彦先生(明成歯科医院) 小林 謙介先生(小林歯科クリニック)  
吉田 智洋先生(大府歯科医院) 荻須 政宏先生(荻須歯科医院)

【学校薬剤師】内野 隆洋先生(さいころ薬局)

健康管理の上で、とても大切な習慣です。忘れる人が増えてきました。自己管理ができるようにしましょう。

毎朝の健康チェック(健康カード)・マスク着用・ハンカチ・ティッシュ

